

Plan canicule

Le principe de précaution



L'été arrive et avec lui d'éventuelles fortes températures. C'est pourquoi, et pour la troisième année consécutive, la Ville d'Etampes a programmé la mise en place de son plan canicule en direction des personnes les plus fragiles.

Un questionnaire spécifique pour les personnes isolées âgées ou handicapées, ainsi que pour leur famille, a été imprimé au verso de ce supplément. Il permet une fois adressé auprès du Centre Local d'Information et de Coordination d'Etampes de se faire connaître et de pouvoir bénéficier d'une aide et d'interventions en cas de grosses chaleurs. Merci donc de prendre quelques instants de votre temps pour le remplir.



Les numéros utiles à garder près de votre téléphone

Urgences



poste fixe : 15



portable : 112



Pompiers 18



Centre antipoison 01 40 05 48 48

Centre Local d'Information et de Coordination 01 60 80 15 67

Votre médecin

Votre hôpital

Votre gardien

Votre voisin

Les conseils des infirmières du centre de soins

Protégez-vous de la chaleur

- ♦ Evitez les sorties et les activités aux heures les plus chaudes (12 h et 16 h) et les activités physiques : sports, jardinage, bricolage...
- ♦ Si vous devez sortir, restez à l'ombre et emportez avec vous une bouteille d'eau. Fermez les volets, rideaux, et ouvrez les fenêtres la nuit en provoquant des courants d'air.
- ♦ Rafraîchissez-vous, à l'aide d'un brumisateur, d'un climatiseur ou d'un ventilateur.
- ♦ Restez à l'intérieur de votre domicile dans les pièces les plus fraîches.
- ♦ Prenez régulièrement dans la journée des douches ou des bains et/ou humidifiez-vous le corps plusieurs fois par jour à l'aide d'un brumisateur ou d'un gant de toilette. Humidifier vos vêtements.
- ♦ Ne dormez pas avec des couvertures et boire deux litres d'eau par jour.
- ♦ Portez des vêtements en coton et pas en nylon.
- ♦ Si vous sortez, mettez un chapeau ou une casquette à visière mouillée.

Buvez et continuez à manger

- ♦ Buvez le plus possible, même sans soif : eau, jus de fruit..., ne consommez pas d'alcool, mangez comme d'habitude au besoin en fractionnant les repas, de préférence des fruits et des légumes (sauf en cas de diarrhée). Ne buvez pas glacé.

Certains symptômes doivent vous alerter

- ♦ Des crampes musculaires au niveau des bras, des jambes, du ventre...
- ♦ Plus grave, un épuisement peut se traduire par des étourdissements, une faiblesse, une insomnie inhabituelle.

ATTENTION ! Une personne victime d'un coup de chaleur est en danger de mort. Appelez immédiatement les secours en composant le 15. En attendant, transportez la personne dans un endroit frais, faites la boire, enlevez ses vêtements, aspergez-la d'eau fraîche ou mettez-lui des linges humides et faites des courants d'air.

Les conseils de Jean-Charles Lorenzo, Chef du département anesthésie, réanimation, urgence, Smur de l'hôpital général. Conseiller municipal délégué à la lutte contre la précarité et l'exclusion "Dès lors qu'il y a un afflux de victimes dû à une cause unique, automatiquement une réunion de crise est mise en place au niveau de l'hôpital. La direction de l'établissement, les urgences et la réanimation sont mobilisées en premier. Il convient, quelles que soit les causes de les reconnaître pour adapter la réponse. Dans le cas d'une canicule comme dans bien d'autres, cela commence par une réouverture de lits. Médicalement, le coup de chaleur, la déshydratation sont bien maîtrisés, les protocoles sont connus. L'organisme a des difficultés pour s'adapter aux grosses chaleurs et à partir de 42° de température corporelle, le diagnostic est délicat. Les conseils pour ne pas arriver à une telle situation sont connus : ne sortez pas en cas de grosse chaleur. Lors de la canicule d'il y a deux ans, les services municipaux, les partenaires sociaux ont eu le bon réflexe à Etampes de ne pas laisser les personnes seules et de prendre des nouvelles de tous ceux qui étaient isolés. De plus, une climatisation a été installée dans une des salles de Clairefontaine."

Ce questionnaire concerne les personnes âgées ainsi que toutes les personnes qui ont dans leur famille, ou connaissent, une personne âgée isolée.

N'hésitez pas à le remplir. Si vous ne pouvez vous déplacer, si vous rencontrez des difficultés à remplir ce document, si aucun membre de votre famille ne peut vous aider soit à remettre ce questionnaire en mairie soit à le remplir, contacter le Centre Local d'Information et de Coordination au 01 60 80 15 67. Une personne dûment habilitée viendra vous rencontrer.

QUESTIONNAIRE

A retourner par courrier ou à déposer de préférence avant le 1^{er} juillet 2005

En Mairie d'Etampes ou au Centre Communal d'Action Sociale, place de l'Hôtel-de-Ville, 91150 ETAMPES, ou à la Mairie Annexe - Espace Jean-Carmet, avenue des Noyers-Patins, ou aux Services techniques, 19, rue Reverseleux.

En cas de forte chaleur, vous pouvez vous faire aider.

Faites-vous connaître auprès du Centre Local d'Information et de Coordination, une personne habilitée* vous rencontrera.

**Attention, ne recevoir que les personnes détentrices d'une carte d'accréditation (avec photo) et d'un courrier signé de M. le Maire.*

Nom : Prénom : Age :

Adresse :

Commune :

Téléphone fixe : Téléphone portable :

Vivez-vous : Seule En couple (âge du conjoint :) Autre :

Serez-vous absent(e) d'Etampes pendant les mois de juillet et d'août 2005 ? Oui Non

Si oui, à quelle période :

INFORMATIONS UTILES (non obligatoires)

Avez-vous des enfants, un voisin ou une personne aidante pour vous rendre visite pendant votre période de présence à Etampes : Oui Non

Si oui, laquelle : Avec quelle fréquence de visite :

Nom du médecin traitant : ou remplaçant :

Nom d'une personne à joindre en cas d'urgence :

Téléphone fixe : Téléphone portable :

Pour tout renseignement, contacter le Centre Local d'Information et de Coordination (CLIC) :
Coordination Gérontologique Sud-Essonne - 19, promenade des Prés - 91150 ETAMPES - Tél. : 01 60 80 15 67.
Du lundi au vendredi entre 8 h et 17 h.

Etre vigilant

Si chacun est concerné, certaines catégories de personnes sont particulièrement sensibles à ces risques de fortes chaleurs. Il s'agit essentiellement des personnes âgées, des nourrissons et des enfants de moins de 4 ans, des personnes suivant certains traitements médicamenteux, souffrant de certaines maladies chroniques... Alors redoublez d'attention et informez-vous de l'état de santé des personnes isolées. Le risque est bien réel. Demandez avant l'été des conseils à votre médecin. Si vous êtes seul une partie de l'été, prévenez vos voisins. Une plaquette d'information va être diffusée dans tous les lieux publics qui rassemble toutes les informations et conseils à suivre.

A savoir
En période de grosse chaleur, les risques de toxi-infections alimentaires augmentent.
X Bien respecter la chaîne du froid.
X Ouvrir le réfrigérateur le moins souvent et le moins longtemps possible.
X Ne pas laisser les aliments à température ambiante.



Canicule = Santé en danger

Un risque grave : le coup de chaleur. Il peut survenir lorsque le corps n'arrive plus à contrôler sa température qui augmente alors rapidement. Il se repère par une agressivité inhabituelle, une peau chaude, rouge et sèche, des maux de tête, des nausées, des somnolences et une soif intense, une confusion, des convulsions et une perte de connaissance. Les sportifs, les travailleurs manuels exposés à la chaleur, les nourrissons, les personnes âgées, les personnes atteintes d'un handicap ou d'une maladie chronique sont particulièrement sensibles aux coups de chaleur.

Et surtout, ne jamais rester isolé(e).