



PLAN CANICULE

Dans le cadre du Plan Canicule, la ville de PONT-SAINTE-MAXENCE se mobilise en faveur des personnes vulnérables en prenant des mesures visant à prévenir les risques liés à la chaleur.

Rappelons que, comme chaque année, le niveau de veille saisonnière du Plan national canicule est déclenché du 1er juin au 15 septembre.

La plateforme nationale téléphonique « canicule info » est mise en place au **0 800 06 66 66 (numéro gratuit depuis un téléphone fixe)**.

Numéros utiles :

- ... 15 : Samu
- ... 18 : Pompiers
- ... 112 : Numéro d'urgence unique européen

Dispositif sur la commune

Si vous vivez seul à domicile, êtes âgé de 65 ans et plus ou 60 ans et inapte au travail ou encore en situation de handicap, vous pouvez vous inscrire sur le registre nominatif en remplissant le formulaire ci-dessous.

En cas de déclenchement de l'alerte Canicule, les services du CCAS et les élus appelleront les personnes inscrites sur le registre pour s'assurer qu'elles vont bien et pour leur rappeler des consignes de prudence : s'alimenter, boire suffisamment et éviter de sortir durant les heures les plus chaudes de la journée.

BULLETIN

**INSCRIPTION FACULTATIVE SUR LE REGISTRE NOMINATIF
DES PERSONNES AGEES OU EN SITUATION DE HANDICAP ISOLEES ET VIVANT A LEUR DOMICILE**

M. et/ou Mme (nom-prénom)

Date de naissance **M.** : **Mme** :

Adresse complète :

Tél. : Adresse mail :

- Situation (cocher la case correspondante) : personne âgée de 65 ans et +
 personne âgée de 60 ans et inapte au travail
 personne en situation de handicap

Personne à prévenir en cas d'urgence (parents, voisins, intervenant à domicile) :

M. et/ou Mme (nom-prénom)

Adresse complète :

Tél. Adresse mail :

INFORMATION **#CANICULE**

LE DISPOSITIF DE VIGILANCE

NIVEAU 1.	NIVEAU 2.	NIVEAU 3.	NIVEAU 4.
Veille saisonnière	Avertissement chaleur	Alerte canicule	Canicule extrême
VIGILANCE VERTE	VIGILANCE JAUNE	VIGILANCE ORANGE	VIGILANCE ROUGE

Quelques gestes simples à adopter en cas de fortes chaleurs :

- ... **Buvez régulièrement de l'eau** tout au long de la journée en évitant les boissons glacées. Il est recommandé de boire au minimum l'équivalent de 8 verres par jour (soit 800 ml), l'idéal étant une consommation quotidienne de 13 à 14 verres en moyenne, à adapter selon son poids. En cas de besoin, demander au médecin traitant la quantité adéquate.
- ... **Humidifiez votre corps**, douchez-vous régulièrement et utilisez un ventilateur.
- ... **Protégez-vous du soleil et de la chaleur** en évitant de sortir aux heures les plus chaudes.
- ... **Maintenez votre maison à l'abri de la chaleur**. Fermez les volets et ventilez bien, aérez les pièces de votre habitation, surtout la nuit s'il fait plus frais.
- ... **Alimentez-vous bien**, même si vous n'en ressentez pas le besoin.
- ... **Ne consommez pas d'alcool, ni de boissons à forte teneur en caféine ou en sucre**.
- ... **Donnez régulièrement de vos nouvelles** à votre entourage et n'hésitez pas à solliciter de l'aide en cas de besoin.
- ... **Passez plusieurs heures par jour dans un endroit frais** ou climatisé (supermarchés, cinémas, etc.).
- ... **Ne sortez pas aux heures les plus chaudes** de la journée (11h-21h).
- ... **Faites-vous héberger chez un parent ou une personne de votre entourage** si vous vivez dans un habitat mal adapté à la chaleur.
- ... Si vous êtes une personne isolée, pensez à vous inscrire sur le registre communal mis en place par votre mairie. Ce registre permet de localiser les personnes isolées pouvant être en difficulté, notamment en cas de canicule, afin de leur proposer une aide adaptée si nécessaire.
- ... Si vous êtes une personne âgée et que vous ressentez un ou plusieurs des symptômes suivants ou si vous êtes témoin des symptômes suivants chez une personne âgée : grande faiblesse, grande fatigue, étourdissements, vertiges, troubles de la conscience, nausées, vomissements, crampes musculaires, température corporelle élevée, soif et maux de tête. Contactez le SAMU en appelant le 15.
Dans l'attente des secours, il faut agir rapidement et efficacement : transporter la personne à l'ombre ou dans un endroit frais et lui enlever ses vêtements puis l'asperger d'eau fraîche et l'éventer