ATTENTION, ÇA VA CHAUFFER !

CPTS NORD-VELAY FOREZ

Édito

La Communauté Professionnelle Territoriale de Santé Nord Velay Forez (CPTS NVF) est une association de loi 1901, financée par l'Agence Régionale de Santé (ARS) Auvergne Rhône-Alpes et la Caisse Primaire d'Assurance Maladie (CPAM) de la Haute-Loire.

Elle regroupe des professionnels et acteurs de la santé du territoire (professionnels de santé, établissement de santé et médico-sociaux, associations, élus, etc.), qu'ils soient installés en libéral ou à l'hôpital, motivés par l'envie de travailler ensemble sur des problématiques et besoins.

En France et notamment sur notre territoire, les vagues de chaleur sont de plus en plus fréquentes et intenses. En effet, la chaleur excessive peut causer certains symptômes plus ou moins graves.

En période caniculaire, les passages aux urgences augmentent fortement. Certains professionnels et élus ont donc décidé de construire un guide, à destination des habitants du territoire, pour rappeler les différents conseils à appliquer durant cette période.

Ce livret rappelle les recommandations pour **protéger votre santé et celle de vos proches** en cas de survenue d'une vague de chaleur.

Qu'est-ce qu'une canicule ?

C'est une période de chaleur intense qui **perdure pendant trois jours et trois nuits consécutifs**, susceptible de constituer un risque sanitaire notamment pour les populations fragiles ou surexposées.

Elle est associée au niveau de vigilance météorologique orange.

Le changement climatique engendre une élévation régulière des températures, ainsi qu'une augmentation de la fréquence, de l'intensité et de la durée des canicules.

Sommaire

Pendant les vagues de chaleur, voici quelques conseils :

- Maintenir fraîche son habitation p.4
- Éviter les activités extérieurs et de s'exposer au soleil p.6
- Se rafraîchir régulièrement p.8

MAINTENIR FRAÎCHE L'HABITATION

RECOMMANDATIONS

- Fermer vos volets ou rideaux et maintenir les fenêtres fermées dans la journée.

- Provoquer des courants d’air dès que la température extérieure est plus basse que la température intérieure (généralement le matin, le soir et la nuit).

- Éviter de faire fonctionner des appareils qui produisent de la chaleur : plaques chauffantes, four...

Il est également possible de placer sur les vitres des films anti-chaleur. Ceux-ci peuvent repousser jusqu'à 90 % des rayonnements solaires avant qu'ils ne pénètrent à l'intérieur des pièces.

ÉVITER LES ACTIVITÉS EN EXTÉRIEURS

RECOMMANDATIONS

- Éviter de sortir aux heures les plus chaudes et rester dans les pièces les plus fraîches du domicile.

- Éviter les activités extérieures nécessitant des dépenses d'énergie trop importantes (courses, jardinage, bricolage, sport...).

- En cas de sortie, préférer le matin tôt (avant 11 heures) ou le soir tard (après 21 heures), rester à l'ombre, porter un chapeau d'été, des vêtements légers (coton) et amples, de préférence de couleur claire.

- Rafraîchissez-vous et mouillez-vous le corps (au moins le visage et les avants bras) plusieurs fois par jour.

Appliquer régulièrement des linges humides ou vaporiser de l'eau sur le visage et le corps à l'aide de vaporisateurs, type arrosage de plantes.

SE RAFRAÎCHIR RÉGULIÈREMENT, S'HYDRATER ET ADAPTER SON ALIMENTATION

RECOMMANDATIONS

- Boire régulièrement et sans attendre d'avoir soif, au moins 1 litre et demi à 2 litres par jour et continuer à manger normalement.

- Diversifier l'apport d'eau : thé ou café frais (avec modération).

- Adapter votre alimentation : soupes froides, compotes de fruits, sorbets, fruits et légumes riches en eau (pastèque, melon, fraises, concombres…), yaourt (hydrate aussi bien qu'un verre d'eau ou une eau gélifiée).

- Éviter l'alcool, qui altère les capacités de lutte contre la chaleur et favorise la déshydratation.

Registre communal

Le saviez-vous ?

En période de canicule, de grand froid, ou lors de catastrophes naturelles, les communes doivent faciliter la prise en charge des personnes les plus fragiles.

Le registre canicule permet de recenser sur un fichier communal les personnes qui souhaitent se faire aider en cas d'épisodes caniculaires. Il s'agit d'un service basé **sur le volontariat, gratuit et confidentiel**.
Il a pour vocation de localiser les populations les plus à risque, qui seront régulièrement contactées par les services de leur ville pendant toute la durée de l'alerte, afin de s'assurer qu'elles n'ont pas besoin d'aide.

Trois catégories de personnes peuvent s'inscrire sur ce registre, **à la condition qu'elles résident à leur domicile** :

- **les personnes âgées de 65 ans et plus**
- **les personnes âgées de plus de 60 ans reconnues inaptes au travail**
- **les personnes adultes handicapées** (public défini en fonction des municipalités)**, les professionnels ou personnes de leur entourage**

Si vous vous sentez en situation de fragilité, pensez à vous inscrire sur ce registre !

La demande d'inscription doit être réalisée soit par la personne concernée (ou son représentant légal), soit par un tiers (entourage de la personne ou service intervenant auprès d'elle).

Pour connaître les modalités exactes, renseignez-vous auprès de votre mairie !

L'AUTOCOLLANT

> Pour **les patients âgés chez qui les professionnels interviennent** (infirmiers, kiné, ADMR, SSIAD, etc.)

> Doit être **visible dans la maison** (micro-onde, frigo, porte d'entrée, placard, etc.)

> Distribué par les professionnels de santé, les associations et les élus du territoire

SOURCES

SANTÉ PUBLIQUE France - Fortes chaleurs, prévenir les risques sanitaires chez la personne âgée

SERVICE PUBLIC.FR - Les bons gestes à adopter pour vous protéger et protéger vos proches en cas de forte chaleur

INFO GOUVERNEMENT - Canicule et vagues de chaleur

Haut Conseil de Santé Publique - Recommandations sanitaires du plan national canicule 2014

RAPPEL

En cas d'épisode de forte chaleur, un numéro d'information est mis à disposition du public :

Canicule Info Service

0800 06 66 66

Cette plateforme permet également d'obtenir des conseils pour se protéger et protéger son entourage, en particulier les plus fragiles.
Elle est joignable du lundi au samedi de 9h à 19h.
(appel gratuit depuis un poste fixe en France)

Avec le soutien de nos partenaires :

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
Liberté Égalité Fraternité

ars Agence Régionale de Santé Auvergne-Rhône-Alpes

Sécurité sociale — L'Assurance Maladie — Agir ensemble, protéger chacun — Haute-Loire

En compagnie des cochons d'inde Boris & Maurice, issus de l'ouvrage «Les Petites et Grandes Questions de Boris et Maurice» d'Anaël Assier

Graphisme & Illustrations :
Y y.dessinateur@gmail.com