

LE PLAN CANICULE

Rappel des recommandations en cas de vague de chaleur :

Des gestes simples permettent d'éviter les accidents. Il faut se préparer avant les premiers signes de souffrances corporelles, même si ces signes semblent insignifiants.

Lors d'une vague de chaleur c'est le moment d'agir tous les jours pour que tout se passe bien :

- Appeler ses voisins et ses amis : appeler les membres de sa famille régulièrement : **ne pas rester isolé,**
- Penser à aider ses proches, surtout ceux qui risquent de ne pas demander de l'aide à temps,
- Protéger son habitation contre la chaleur (fermer les volets la journée, ouvrir les fenêtres la nuit) et/ou passer plusieurs heures par jour dans le lieu le plus frais, faire courant d'air,
- Eviter les efforts aux heures les plus chaudes, respecter si possible l'heure de la sieste,
- S'hydrater et boire de l'eau régulièrement sans attendre d'avoir soif, prendre des douches fraîches (mais pas froides) ou des brumisateurs pour se rafraichir,
- Agir rapidement en cas de signes qui doivent alerter (maux de tête, nausées, crampes, insomnie inhabituelle, fatigue, etc.),
- **Proposer son aide aux plus fragiles : soyons solidaires face à une menace collective.**

Dans le cadre du P.C.S. nous avons décidé de faire le recensement des personnes âgées et des personnes handicapées. La demande d'inscription au plan canicule peut être réalisée par la personne concernée, par un tiers (famille, amis voisins, ...) ou même par une institution (A.D.M.R., Deltha Savoie, ...).