

Juin 2015

La canicule: Que faut-il faire ?



Le mot du Maire

Chères Berroises et Chers Berrois,

Si je vous adresse cette lettre aujourd'hui, c'est par souci de prévention et afin d'anticiper sur les potentielles vagues de chaleur qui peuvent créer parfois bien des désagréments.

Dans cette lettre de l'hôtel de ville, vous trouverez le rappel de quelques règles simples qui feront la différence en cas d'épisodes caniculaires cet été.

Ces conseils pratiques de prévention et de bon sens sont ceux des spécialistes du monde médical, ils ont dans bien des cas sauvés des vies et /ou facilité l'intervention des professionnels habilités pour aider les personnes dépendantes, les personnes âgées, les nourrissons et les jeunes enfants qui sont les plus vulnérables face aux risques de déshydratation et aux coups de chaleur.

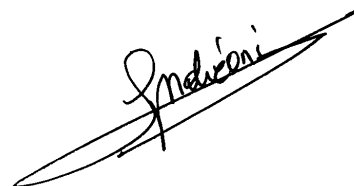
J'en appelle également à votre bienveillance et à votre civisme. Il est important de veiller sur son voisinage et de porter un regard attentif et protecteur sur nos aînés et sur toutes les personnes isolées durant les prochaines vacances. N'hésitez pas à leur rendre visite régulièrement, à prendre de leurs nouvelles, dans bien des cas ce sera grâce à votre aide que les services de secours pourront intervenir et sauver de nombreuses vies.



Durant cet été 2015, pensez à bien vous hydrater, évitez les excès et les sorties entre 12h et 16h en cas de canicule.

Restez vigilants et bonnes vacances à tous.

Bien cordialement





Protégez-vous de la chaleur

Évitez les sorties et les activités aux heures les plus chaudes (généralement entre 12h et 16h) en particulier les activités physiques en extérieur: sports, jardinage, bricolage...

Restez à l'ombre

Portez un chapeau, des vêtements légers et amples, de préférence de couleur claire. Emportez avec vous une bouteille d'eau.

Restez à l'intérieur

Maintenez les fenêtres fermées tant que la température extérieure est supérieure à la température intérieure.

Ouvrez-les la nuit, en ventilant les pièces au maximum. Restez à l'intérieur dans les pièces les plus fraîches à défaut allez dans un lieu climatisé à proximité de votre domicile: supermarché, cinéma, piscine, médiathèque...

Rafrâchissez-vous

Évitez la déshydratation en prenant régulièrement des douches ou des bains dans la journée. À l'aide d'un brumisateur ou d'un gant de toilette, humidifiez-vous le visage et le corps. Buvez le plus possible, même sans soif: surtout de l'eau (et pas très glacée).

Ne consommez pas d'alcool.

Mangez de préférence des fruits et des légumes frais.

Le Plan Canicule

Un registre est ouvert au C.C.A.S pour recenser les personnes fragiles et isolées. Il est utilisé pour les contacter en cas de déclenchement du plan canicule.

L'inscription se fait au C.C.A.S par l'intéressé ou un proche. Elle n'est pas obligatoire et facilite seulement la mise en œuvre du plan de secours déclenché par le Préfet en cas d'alerte à la canicule.

Conditions nécessaires:

- Avoir 65 ans révolus
- Ou être bénéficiaire de l'Allocation Adulte Handicapé ou d'une pension d'invalidité de la Caisse Régionale d'Assurance Maladie
- Ou être titulaire de la Carte Orange
- Et résider à Berre l'Étang

Ayez les bons réflexes

Consultez les prévisions météorologiques.

En cas de symptômes inhabituels, demandez de l'aide à un parent ou un voisin.

Si vous prenez des médicaments, n'hésitez pas à demander conseil à votre médecin traitant ou à votre pharmacien.

Informez-vous de l'état de santé des personnes isolées, fragiles et dépendantes.

Attention au coup de chaleur

Signes d'alerte: une grande faiblesse, une grande fatigue, des étourdissements, des vertiges, une peau chaude, des maux de tête, des crampes musculaires.

Que faire:

- Cesser immédiatement toute activité
- Se reposer sous surveillance à l'ombre ou dans une pièce rafraîchie et boire de l'eau
- Contacter un médecin

Les symptômes doivent s'atténuer progressivement. Dans le cas contraire, il faut craindre une évolution vers le coup de chaleur.

Le coup de chaleur: il survient brusquement lorsque la température corporelle normalement de 37°C augmente et atteint 40°C.

Aux signes précédents s'ajoutent alors:

- Des signes généraux: peau sèche et chaude
- Des signes neurosensoriels: agitation, confusion voire hallucinations, perte de connaissance.

Il s'agit d'une urgence vitale vous devez impérativement

- Alerter ou faire alerter les secours
- Amener la victime dans un endroit frais et aéré
- La déshabiller ou desserrer ses vêtements
- Arroser la victime ou placer des linges humides sur la plus grande surface corporelle, en incluant la tête et la nuque, pour faire baisser la température corporelle
- Si la victime est consciente, lui faire boire de l'eau fraîche par petites quantités.

Services d'urgence

POMPIERS: 18

SAMU: 15

Contact:

Centre Communal d'Action Sociale:

C.C.A.S: 04.42.74.93.94

**Cours Mirabeau 13130 Berre l'Étang
08h30 – 12h00 / 13h30 – 17h00**