



Prévention canicule 2011: protégeons nos aînés!

Après un mois d'avril qui a battu des records, l'été pourrait bien être particulièrement chaud. Il suffit parfois de quelques gestes simples pour prévenir les conséquences néfastes de la chaleur sur la santé et le bien-être de nos aînés. Cap Retraite vous offre cette fiche pratique, dans laquelle vous trouverez des conseils qui vous permettront d'aider nos aînés à passer un été serein.

Les symptômes qui doivent vous alerter

- Grande faiblesse, fatigue anormale,
- étourdissements, vertiges,
- troubles de la conscience,
- nausées, vomissements,
- crampes musculaires,
- température corporelle élevée,
- soif intense,
- maux de tête,
- propos incohérents.

Les numéros utiles

- Canicule Info Service : **0800.06.66.66**
- N° d'urgence unique européen : **112**
- Samu : **15**
- Pompiers : **18**
- Météo France : **32 35**

Conseils pour protéger les personnes âgées de la canicule

L'exposition à une chaleur intense pendant plusieurs jours, sans possibilité pour l'organisme de se rafraîchir et de récupérer, peut être dangereuse, surtout pour les personnes fragiles. Une température trop élevée peut en effet provoquer une déshydratation ou une hyperthermie, ainsi que l'aggravation de pathologies préexistantes ou l'apparition de pathologies latentes. Quelques mesures de précaution simples permettent de prévenir ces dangers.

→ Se protéger de la chaleur

- **Suivre attentivement la météo** ;
- **éviter de sortir lorsqu'il fait très chaud** (entre 11:00 et 17:00) et s'abstenir d'activités physiques ;
- **fermer les stores** des façades exposées au soleil, **rafraîchir les pièces** de linges humides ;
- **allumer le ventilateur** ou la climatisation et éteindre les appareils électriques produisant de la chaleur ;
- créer des **courants d'air la nuit** ;
- se rendre dans des **endroits climatisés** (magasins, bibliothèques...) si le domicile ne peut être suffisamment rafraîchi ;
- porter des **vêtements amples et clairs**, ainsi qu'un **chapeau**.

→ Prévenir la déshydratation

- **Boire au moins dix verres d'eau par jour** (de préférence moyennement minéralisée: eau gazeuse mélangée à de l'eau courante), du thé ou de la tisane ;
- **manger normalement**, même sans appétit. Privilégier les compotes, les soupes froides, les laitages, ainsi que les fruits et légumes riches en eau ;
- **prendre des douches** ou des bains frais. **Humidifier la bouche** et utiliser un brumisateur.



Les 3 niveaux d'alerte du Plan Canicule

1. La veille saisonnière déclenchée obligatoirement tous les ans du 1^{er} juin au 31 août.

2. La Mise en Garde et Actions (MIGA) déclenchée lorsqu'une vague de chaleur intense est prévue ou en cours.

3. La mobilisation maximale déclenchée par le Premier ministre lorsque la canicule provoque des « effets collatéraux » (pénurie d'eau potable, rupture de l'alimentation électrique, saturation des hôpitaux...)

→ Éviter l'isolement

- Rester en contact avec les proches et le médecin traitant ;
- appeler de l'aide rapidement dès l'apparition de symptômes alarmants.



L'inscription des personnes fragiles auprès de la mairie

Si vous êtes une personne âgée ou si vous avez un proche âgé, il est indispensable de s'inscrire sur le registre nominal confidentiel des personnes fragiles, créé par chaque commune dans le cadre du Plan Canicule.

Adressez-vous au CCAS (Conseil Communal d'Action Sociale) de votre mairie pour figurer sur ce registre.

→ A qui s'adresse le registre du Plan Canicule ?

- Aux aînés de plus de 65 ans vivant à domicile,
- aux personnes âgées de 60 ans ou plus, reconnues inaptes au travail, ainsi qu'aux adultes handicapés.

→ Qui peut procéder à l'inscription sur le registre ?

- La personne elle-même,
- un tiers (proche, ami, médecin, assistante sociale, services d'aide à domicile),
- son représentant légal, le cas échéant.

→ Comment s'inscrire ?

- Contacter le CCAS de la commune par téléphone,
- remplir un formulaire sur le site Internet de la mairie.

→ Quelles sont les informations à transmettre ?

- Nom et prénom, date de naissance et situation de famille,
- adresse et numéro de téléphone,
- coordonnées du médecin et/ou des personnes à prévenir en cas d'urgence,
- date de la demande d'inscription,
- nom et qualité de la tierce personne ayant effectué la demande.

L'info continue sur
www.capretraite.fr

Rendez-vous sur notre site Internet pour obtenir plus de conseils et d'informations.

Vous recherchez une maison de retraite ?

Long séjour ou hébergement temporaire, nos conseillers vous trouvent une place disponible adaptée à vos attentes dans les 24 h.

