

Accueil / Alerte canicule : les recommandations

G+1

0

HAUT DE PAGE

Alerte canicule : les recommandations [Editer](#)

Ecoutez

A A



Suite à la vague de chaleur en région Île-de-France et dans le Val-de-Marne, le Préfet du Val-de-Marne a décidé d'activer dans le département le niveau 3 "Vigilance orange" du plan départemental canicule, qui permet la mobilisation des services sanitaires et sociaux.

Pour vous inscrire sur le registre communal des personnes isolées et vulnérables à domicile :
appelez le service 3^e âge, 1, place Salvador-Allende.
au 01 49 80 92 94 poste 42 63 ou 36 82.

Un numéro vert d'information sur la canicule est à votre disposition du 1^{er} juin au 31 août :
0800 06 66 66

Conseils individuels

Évitez de sortir aux heures les plus chaudes (11h-17h) et restez chez vous dans les pièces les plus fraîches et au mieux dans une pièce climatisée (réglez alors 5°C en dessous de la température ambiante). Un ventilateur ne rafraîchit pas l'air. Il ne sera efficace que si la peau ou les vêtements sont humidifiés.

En l'absence de pièce rafraîchie dans votre habitation, passez au moins 2 à 3 heures par jour dans un espace public rafraîchi ou climatisé ou dans tout autre lieu adapté (grand magasins,

cinéma...)

Une pièce rafraîchie vous accueille aux adresses suivantes :

Résidence Marivaux, 2, rue Pierre-Marivaux (quartier Montaigut)
Résidence Joseph-Franceschi, 39, rue des Écoles (Centre Ancien)
Résidence du Halage, 55, quai du Halage (Bords-de-Marne)
Foyer-Soleil des Bordières, 2 bis, rue Henri-Koch (quartier des Bordières)

Un transport sera mis en place par le Centre communal d'action sociale.

Si vous devez sortir, préférez le matin tôt ou tard le soir, sans vous installer en plein soleil. Portez un chapeau, des vêtements légers et amples et de préférence de couleur claire.

Rafrâchissez-vous et mouillez-vous. Découvrez vous le plus possible, utilisez des brumisateurs, mouillez vos vêtements, prenez un bain ou une douche à une température inférieure de quelques degrés à celle de votre corps, rafraîchissez vous avec des linges humides.

Si vous êtes particulièrement vulnérable (âgé ou dépendant des autres pour certains actes de la vie quotidienne), n'hésitez pas à prévenir votre entourage ainsi que les services de proximité (pharmaciens, médecins traitants, services municipaux, gardiens d'immeubles) qui pourront vous apporter l'aide nécessaire. **Gardez le contact, faites-vous connaître, demandez de l'aide.** Vous pouvez vous inscrire sur le registre communal des personnes isolées et vulnérables à domicile. Appelez le service 3e Âge, 1, place Salvador-Allende. Tél. : **01 49 80 92 94 poste 42 63 ou 36 82.**

Buvez régulièrement sans attendre d'avoir soif (1,5 à 2 litres par jour) sauf en cas de contre-indication confirmée. Eau, jus de fruits, laitages, soupes fraîches ou potages, thé, tisanes ou infusions, même si vous ne ressentez pas de sensation de soif. En cas de difficultés pour boire, consommez des fruits et des crudités, voire de l'eau gélifiée.

Ne consommez pas d'alcool, qui altère la lutte contre la chaleur et favorise la déshydratation et évitez les boissons à forte teneur en caféine ou très sucrées, ces liquides sont diurétiques.

Mangé de façon fractionnée si vous n'avez pas faim.

Conservez vos aliments au réfrigérateur pour prévenir tout développement de microbes.

Évitez les activités extérieures nécessitant des dépenses d'énergie importantes : sport, jardinage, bricolage.

Soyez attentif aux bulletins météo, interrogez la météo sur Météo-France

Conseils collectifs

Pensez à **aider systématiquement toute personne qui ne suivrait pas spontanément ces conseils**, même en l'absence de demande de sa part (absence de sensation de soif ou de sensation de chaleur).

Pensez à **aider vos voisins ou amis (âgés et handicapés)** en prenant régulièrement de leurs nouvelles.

Si dans votre entourage, vous connaissez une personne particulièrement vulnérable (âgée, isolée), organisez son soutien, assurez-vous qu'elle sera aidée dans les jours à venir et conseillez-lui, le cas échéant, de se faire connaître auprès des services municipaux.

Si vous visitez une personne vulnérable, pensez que des maux de têtes, une soif intense, une confusion, une perte de connaissance, une peau rouge et sèche, de la fièvre peuvent être des signes révélateurs de coup de chaleur : **une personne victime d'un coup de chaleur est en danger, alertez immédiatement les secours ! (le 15).**

Pour limiter l'augmentation de température de l'habitation : fermez les volets et les rideaux des façades exposées au soleil, maintenez les pièces fermées tant que la température intérieure est inférieure à la température extérieure, ouvrez la nuit, tôt le matin et tard le soir, en tentant de créer des courants d'air dans tout le bâtiment, baissez ou éteignez les lumières électriques.

Symptômes d'une déshydratation :

- Des difficultés pour boire ou s'alimenter
- De la fièvre
- Des diarrhées
- Des vomissements
- Une agitation ou une somnolence particulière

Signalement possible des personnes fragiles au 01 49 56 36 82.
En cas d'urgence appelez les pompiers au 18.

Pour plus d'informations :

Consultez régulièrement la **carte de vigilance météorologique** de Météo France :
www.meteofrance.com

Retrouvez toutes les recommandations sur **<http://www.sante.gouv.fr/canicule-et-chaleurs-extremes.html>**

Consultez la brochure de conseils pour la canicule

plus d'infos

Carte de vigilance météorologique : www.meteofrance.com
Toutes les recommandations : www.sante.gouv.fr/canicule-et-chaleurs-extremes.html
Consultez la brochure de conseils pour la canicule

Contact

HÔTEL DE VILLE
Place Salvador Allende
94010 Créteil CEDEX