

## A qui s'adresse t'il ?

Aux personnes qui présentent un risque en raison de leur âge, de leur état de santé ou d'isolement.

## Quand ?

En cas de fortes chaleurs ou de grand froid.

## Comment cela fonctionne?

La mairie et en particulier le Centre Communal d'Action Sociale vous proposent, si vous le souhaitez, de vous faire recenser sur une liste. En cas d'alerte canicule ou grand froid donnée par la météo, la mairie peut ainsi vous contacter pour donner des conseils de prévention et s'informer de votre état de santé. Elle peut si besoin faire intervenir les services compétents.

## Comment s'inscrire sur cette liste?

N'hésitez pas à vous inscrire en mairie par téléphone au 02 35 80 26 12 ou en déposant au secrétariat de la mairie le coupon ci-dessous.

Si vous avez connaissance de personnes fragiles, n'hésitez pas à nous communiquer leurs noms, afin que nous puissions entrer en relation avec elles.

### INSCRIPTION PLAN CANICULE et GRAND FROID

NOM .....

Prénom .....

Adresse .....

Téléphone .....

Personne(s) de l'entourage à prévenir en cas d'urgence  
(nom et coordonnées)

.....

.....



# Plan Vigilance Canicule et Grand froid pour les Seniors

**Faites-vous connaître  
et signalez les personnes isolées !  
Inscrivez-vous dès maintenant !**



MAIRIE DE BELBEUF  
3 RUE DU GENERAL DE GAULLE  
76240 BELBEUF  
TEL : 02 35 80 26 12



# En cas de canicule

L'exposition à une température extérieure élevée, pendant une période prolongée, sans période de fraîcheur suffisante pour permettre à l'organisme de récupérer, peut entraîner des accidents graves et même mortels, comme la déshydratation ou le coup de chaleur et aggraver des pathologies préexistantes. Lorsque l'on est âgé, on perd la sensation de soif, le corps transpire peu et il a donc du mal à se maintenir à 37°C. C'est pourquoi la température du corps peut alors augmenter : on risque le coup de chaleur (hyperthermie – température supérieure à 40°C avec altération de la conscience).



## Se protéger

Je ferme les volets, les fenêtres et les rideaux le jour, en particulier sur les façades exposées au soleil.  
J'aère mon logement la nuit

## S'hydrater

Je pense à boire de l'eau fréquemment dans la journée.  
J'évite l'alcool.

## Sortir et faire des activités

Je ne sors qu'en cas de nécessité, durant les heures les moins chaudes, avant 10h et après 18h.  
Je préfère faire des activités sans efforts.

## S'habiller

Je porte des vêtements légers, amples et confortables



# En cas de grand froid



Le grand froid demande au corps de faire des efforts supplémentaires sans que l'on s'en rende compte. Le cœur bat plus vite pour éviter que le corps se refroidisse. Cela peut être particulièrement dangereux pour les personnes âgées et les malades chroniques.

## Chauffage

Je chauffe mon logement sans le surchauffer et en m'assurant de sa bonne ventilation. Je fais vérifier mes appareils de chauffage avant utilisation pour éviter le risque d'intoxication au monoxyde de carbone. N'obstruez pas les bouches d'aération et ne surchauffez pas votre logement : la température idéale est de 19 degrés.



## S'habiller et sortir

Quand je sors je me couvre suffisamment afin de garder mon corps à la bonne température. Je couvre particulièrement les parties de mon corps qui perdent de la chaleur : tête, cou, mains et pieds en portant un bonnet, une écharpe, des gants et je mets de bonnes chaussures pour éviter les chutes sur un sol glissant.

J'évite de sortir le soir car il fait encore plus froid. Je limite au maximum les activités extérieures. Si je reste dans le froid trop longtemps, je risque l'hypothermie et d'avoir des engelures et cela peut entraîner des risques graves pour ma santé

