



# PLAN CANICULE 2017

## Pourquoi un plan canicule ?

Lorsque vous percevez les effets néfastes de la chaleur, **les personnes âgées ou malades, les travailleurs à l'extérieur et les enfants jeunes** sont déjà dans une situation de danger. Alors soyez vigilant aux risques encourus par les fortes chaleurs.

La canicule exceptionnelle de 2003 a révélé la nécessité d'adapter le dispositif national de prévention et de soins.

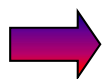
## Pourquoi un registre nominatif ?

Permettre l'intervention ciblée des services sanitaires et sociaux en cas de déclenchement du niveau d'alerte par le Préfet.

**Informers la population et mettre en œuvre des recommandations préventives.**

## Gryséliens isolés de + de 70 ans, retraités ou invalides ?

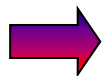
### Qui peut faire la demande ?



Vous-même,



Un membre de votre famille,



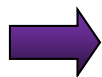
Un tiers.



### Comment ?



- **sur papier libre** à l'adresse suivante :
  - Centre Communal d'Action Sociale (CCAS)
  - Hôtel de Ville- 04800 Gréoux-Les-Bains.
- En utilisant **les demandes d'inscriptions** mises à votre disposition à l'accueil du Centre Communal d'Action Sociale (CCAS).



- **par téléphone** au 04 92 78 14 38,  
En demandant Madame SCHMITT,
- **en vous présentant à l'accueil du CCAS,**
- **par courrier électronique** [ccasociale@mairie-greouxlesbains.fr](mailto:ccasociale@mairie-greouxlesbains.fr)



### Quelles informations sont collectées ?

- ✓ Nom, Prénom,
- ✓ Date de naissance,
- ✓ N° de téléphone,
- ✓ Adresse,
- ✓ Les services dont vous disposez à votre domicile pour mieux vous accompagner :
- ✓ Télésistance,
- ✓ Service d'aide à domicile et lequel,
- ✓ Infirmière,
- ✓ Les coordonnées de la personne à contacter en cas d'urgence.

**Vous disposez du droit d'accès et de rectification des informations fournies.**

## Vous ne voulez plus être sur le registre ?

Vous pouvez demander à tout moment d'être radié du registre nominatif, il suffit d'en faire la demande par écrit et de la renvoyer au Centre Communal d'Action Sociale (CCAS).

## Que fait le Centre Communal Action Sociale ?

- Diffusion de l'information sur la procédure d'inscription.
- Diffusion de recommandations adaptées en période de forte chaleur.
- Appel téléphonique des personnes inscrites sur le registre et propositions de visite par les agents du CCAS.
- Envoi de recommandations aux personnes fragiles inscrites.
- Envoi d'un accusé de réception des validation de l'inscription.
- Communication du registre uniquement au préfet, s'il le demande.

**! Attention :** Le Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) n'est pas un service médical.

## NUMEROS UTILES EN CAS D'URGENCE

**Le SAMU :** 15

**Pompiers :** 18

**Gendarmerie :** 17

**Le Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) :** 04 92 78 14 38

**La Mairie :** 04 92 78 00 25 (accueil)

**Le numéro Canicule Info Service :** 0800 06 66 66 (appel gratuit d'un poste fixe)

**Par internet :** [sante.gouv.fr/canicule](http://sante.gouv.fr/canicule)



VOTRE MEDECIN PERSONNEL : (à compléter par vos soins)

\_\_\_\_\_

Centre hospitalier de Manosque : **04 92 73 41 70**

## RECETTES D'EAU GELIFIEE

1 cuillère à café **d'agar-agar** (gomme naturelle) disponible en pharmacie

1 cuillère de sirop

5 gobelets d'eau

Faire frémir sur le feu

Laisser refroidir

Conservation maximum de 48 h au réfrigérateur

Cette boisson est conservée plus longtemps que l'eau qui s'élimine très rapidement de votre corps.



# LA CHALEUR ET VOUS !

Soyez vigilant aux risques encourus par les fortes chaleurs. Quelques Rappels :



## Avant tout Restez Frais !

### En choisissant bien vos vêtements :

Utilisez **des vêtements amples de couleurs claires** et de préférence en coton, qui est une matière qui permet à la chaleur de s'évacuer plus facilement. Les manches courtes seront de rigueur, ainsi qu'une protection de la tête (casquette, chapeau, bob...), lors des expositions prolongées, aux heures les plus chaudes de la journée.

### En abaissant la température de votre corps :

Profitez des activités de la journée pour trouver **des endroits ombragés (jardin, parcs...) ou climatisés (supermarchés, cinéma,...)** qui vont permettre à l'organisme de récupérer. **Mouillez votre peau lors de baignades, de bains ou de douches fraîches aussi souvent qu'il vous est possible de le faire. Trempez vos coudes dans de l'eau fraîche.**

### En abaissant la température de votre lieu de vie :

Pensez à **ouvrir les fenêtres et persiennes pendant la nuit**, pour refroidir la maison et croisez les volets la journée, pour garder la fraîcheur.

**L'utilisation d'appareils de climatisation et de ventilation** est une des mesures les plus efficaces pour abaisser la température ambiante. Il faut cependant s'assurer que la température recherchée ne soit pas trop basse. Un bon compromis, quand il fait très chaud, recherchez une température de 5°C inférieure à la température extérieure.

### En vous hydratant :

**Buvez régulièrement des quantités suffisantes de liquides frais.** L'eau est le liquide qui permet la meilleure hydratation. Les jus de fruits, Thé, infusions doivent être préférés aux liquides fortement sucrés, comme les sodas.



## Repérez les différents Signes d'Alerte

La grande chaleur fait perdre beaucoup d'eau et de sels minéraux ! Si ces pertes ne sont pas compensées correctement, des problèmes graves risquent de s'installer, les premiers signes d'alerte sont :

- **crampes au niveau des bras, des jambes, de l'abdomen,**
- **en cas d'aggravation : vertige, étourdissement, faiblesse, insomnie inattendue.**

Cessez toute activité, mettez-vous au frais et prenez des boissons. Au cas où ces signes ne disparaissent pas dans l'intervalle d'une heure, contactez sans tarder votre médecin traitant ou le 15.

## **Passez le Message et soyez Vigilant !**

Il faut savoir que lorsque vous percevez les effets néfastes de la chaleur, les **personnes âgées ou malades**, les **travailleurs à l'extérieur** et les **enfants jeunes** sont déjà dans une situation de danger, de par la fragilité de leur organisme. Il y a sûrement dans votre entourage des personnes plus fragiles que vous et qui n'ont pas accès à cette information. Les mesures de prévention prennent alors tout leur sens pour éviter des situations graves, et les conseils que vous trouverez dans les pages les concernant, vous seront plus qu'utiles pour devenir à votre tour, une source d'information. Donc, n'hésitez pas à diffuser l'information, auprès de votre entourage afin que ces quelques notions de base deviennent, pour tous, des automatismes de la vie courante. Vous deviendrez alors, des acteurs de santé à part entière, en diffusant ces messages simples, mais qui peuvent sauver des vies.

**Signalez toute situation inquiétante auprès du**

***Centre Communal d'Action Sociale***

Tel : 04 92 78 14 38

Email : [ccasociale@mairie-greouxlesbains.fr](mailto:ccasociale@mairie-greouxlesbains.fr)



# Demande d'inscription

## Plan local canicule 2017

### Madame

Nom : .....

Prénom : .....

Née le : .....

N° de Tél : .....

### Monsieur

Nom : .....

Prénom : .....

Né le : .....

N° de Tél : .....

### Adresse complète :

.....  
..... 04800 Gréoux-les-Bains

- **Nom de votre médecin traitant :** .....

- **Avez-vous la téléassistance ?** Oui · Non ·

- **Avez-vous une infirmière ?** Oui · Non ·

Si oui, le nom: .....

- **Avez-vous un service d'aide-ménagère ou auxiliaire de vie intervenant à domicile ?**

Oui · Non · Si oui, l'organisme: .....

- **Pouvez-vous sortir seul(e) ?** Oui · Non ·

- **Périodes d'absences entre juin et septembre (si vous les connaissez) :**

.....

- **Souhaitez-vous préciser autre chose?**

.....

- **Personne à contacter :**

Nom : ..... Prénom : .....

N° de Tél : .... / .... / .... / .... / .....

Adresse : .....

.....

Enfant · Autre · Préciser.....

**Fiche établie :** par le demandeur   
ou par une tierce personne

**Nom-Prénom :** .....

Lien avec le demandeur : .....