

## PLAN CANICULE

### En période de fortes chaleurs ou de canicule les personnes âgées et les enfants en bas âge sont les plus vulnérables.

Toutefois, la vigilance de tous est conseillée.

Les adultes et notamment les personnes travaillant en extérieur, sont également concernés par les risques liés à la déshydratation. Ils doivent boire abondamment de l'eau ou des boissons non alcoolisées et rester le moins possible exposés à la chaleur. Il convient également d'éviter les efforts physiques intenses et de préserver l'intérieur de sa maison de la chaleur.

### Le CCAS se mobilise tous les étés, afin de recenser les personnes les plus exposées aux conséquences sanitaires d'une éventuelle vague de chaleur.

Il se charge de **constituer et de tenir à jour un registre nominatif** des personnes âgées, handicapées, seules, fragiles ou isolées. Afin de recueillir un certain nombre d'éléments, toutes les personnes souhaitant figurer sur ce registre (confidentiel) devront se faire recenser auprès du CCAS. L'inscription est facultative, basée sur le volontariat.

### Pour tout renseignement : 04.94.13.83.63 ou 04.94.13.53.28

La veille hivernale est basée sur le même fonctionnement que le plan canicule.

## Recensement des points d'eau, des fontaines, des lieux rafraîchis ou climatisés

### Fontaines et points d'eau

- > Place Wilson
- > Place Gambetta
- > Square de Verdun
- > Place de la Concorde
- > Parking du Dixmude (robinet à l'angle de la buvette du boulodrome)
- > Rue du Bassin
- > Parc de la Liberté
- > Rue de la Chapelle
- > Rue de l'Asile
- > Rue Général Sarrail (face au n° 20)
- > A l'angle des rues Pierre Renaudel et Jules Ferry
- > Quartier du Logis
- > Au tennis
- > Haut de la rue Pasteur (la Calade) à côté du magasin primeur « Ratatouille »
- > Hameau de la Tuilière
- > Hameau de la Portanière
- > Arboretum
- > Cimetière
- > Stade municipal

## Lieux rafraichis ou climatisés

- > Salles Malraux et Tonneaux, Avenue des Poilus
- > Club Henri Paguet, Avenue des Poilus
- > Complexe sportif du « Pas de la Garenne », 120 route des Maures

En période de canicule,  
il y a des risques pour ma santé,  
quels sont les signaux d'alerte?



Crampes



Fatigue inhabituelle



Maux de tête



Fièvre > 38°C



Vertiges / Nausées



Propos incohérents

Si vous voyez quelqu'un victime  
d'un malaise, **appelez le 15.**

### BON À SAVOIR

À partir de 60 ans ou en situation de handicap,  
je peux bénéficier d'un accompagnement  
personnalisé, il me suffit de contacter ma mairie ou  
mon Centre Communal d'Action Sociale (CCAS).

En période de canicule,  
quels sont les bons gestes?



JE BOIS  
RÉGULIÈREMENT  
DE L'EAU



Je mouille  
mon corps et  
je me ventile



Je mange  
en quantité  
suffisante



J'évite les efforts  
physiques



Je ne bois pas  
d'alcool



Je maintiens  
ma maison au frais :  
je ferme les volets  
le jour



Je donne et  
je prends  
des nouvelles  
de mes proches

### ATTENTION

Je suis particulièrement concerné si je suis enceinte,  
j'ai un bébé ou je suis une personne âgée.  
Si je prends des médicaments : je demande conseil  
à mon médecin ou à mon pharmacien.

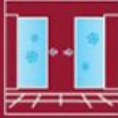
### Personne âgée

Je mouille ma peau plusieurs fois par jour  
tout en assurant une légère ventilation et ...

Je ne sors pas  
aux heures les  
plus chaudes.



Je passe  
plusieurs heures  
dans un endroit  
frais ou climatisé.



Je maintiens  
ma maison  
à l'abri de  
la chaleur.



Je mange  
normalement  
(fruits, légumes,  
pain, soupe...).



Je bois environ  
1,5 L d'eau  
par jour. Je ne  
consomme  
pas d'alcool.



Je donne  
de mes nouvelles  
à mon entourage.



### Enfant et adulte

Je bois beaucoup d'eau et ...

Je ne fais  
pas d'efforts  
physiques  
intenses.



Je ne reste pas  
en plein soleil.



Je maintiens  
ma maison  
à l'abri de la  
chaleur.



Je ne consomme  
pas d'alcool.



Au travail, je suis  
vigilant pour  
mes collègues  
et moi-même.



Je prends  
des nouvelles de  
mon entourage.





## CANICULE, FORTES CHALEURS

ADOPTEZ LES BONS RÉFLEXES



Mouiller son corps  
et se ventiler



Maintenir sa maison  
au frais : fermer  
les volets le jour



Donner et prendre  
des nouvelles  
de ses proches



Manger en  
quantité suffisante



Ne pas boire  
d'alcool



Éviter les efforts  
physiques

### BOIRE RÉGULIÈREMENT DE L'EAU

**EN CAS DE MALAISE, APPELER LE 15**

Pour plus d'informations : **0 800 06 66 66** (appel gratuit depuis un poste fixe)  
[www.sante.gouv.fr/canicule](http://www.sante.gouv.fr/canicule) • [www.meteo.fr](http://www.meteo.fr)





**VILLE DE PIERREFEU-DU-VAR**

PLACE URBAIN SÉNÈS  
83390 PIERREFEU-DU-VAR

 **04.94.13.53.13**

 **04.94.13.53.00**

Du lundi au vendredi de 8h30 à 12h et de 13h à 17h.