

ALerte canicule



[1]

Déclenchement du niveau 3 "ALERTE CANICULE" à compter du dimanche 23 juin 2019 après-midi.

La préfecture du Val d'Oise et les services de l'Agence Régionale de Santé (ARS) souhaitent rappeler, notamment aux personnes fragiles (personnes âgées, femmes enceintes, personnes en situation de handicap ou malades à domicile, personnes dépendantes), les quelques conseils clés utiles en cas de fortes chaleurs :

Il est absolument nécessaire de :

- boire régulièrement de l'eau ;
- mouiller son corps et se ventiler ;
- manger en quantité suffisante ;
- éviter les efforts physiques ;
- ne pas boire d'alcool ;
- maintenir son habitation au frais en fermant les volets le jour ;
- passer du temps dans un endroit frais (cinéma, bibliothèque, supermarché ...)
- donner et prendre des nouvelles de ses proches.

Signes d'alerte de déshydratation chez la personne âgée :

- Modification du comportement habituel, grande faiblesse, grande fatigue, difficulté inhabituelle à se déplacer ;
- Maux de tête, étourdissements, vertiges, troubles de la conscience, voire convulsions ;
- Nausées, vomissements, diarrhée, soif ;
- Crampes musculaires ;
- Température corporelle élevée (supérieure à 38,5°C) ;
- Agitation nocturne inhabituelle.

Les nourrissons, les jeunes enfants et les adultes (notamment les travailleurs exposés à la chaleur) s'exposent aussi au risque de la déshydratation car ils transpirent beaucoup pour maintenir leur corps à la bonne température.

Pour y remédier, ils doivent boire abondamment surtout de l'eau ou des boissons non alcoolisées (le surplus d'eau sera éliminé) et rester le moins possible exposés à la chaleur.

Dans tous les cas, il convient d'éviter les efforts physiques, de rester le moins possible exposé à la chaleur, de ne pas rester en plein soleil et de préserver l'intérieur de sa maison de la chaleur.

Si vous connaissez des personnes âgées, en situation de handicap ou fragiles qui sont isolées, incitez les à s'inscrire sur la liste de la mairie afin de recevoir de l'aide de bénévole, et, pendant une vague de chaleur, prenez de leurs nouvelles régulièrement.

URL source : <https://www.ville-chaumontel.fr/content/alerte-canicule>

Liens

[1] <https://www.ville-chaumontel.fr/sites/chaumontel/files/media/image/capturez.jpg>