

# PLAN CANICULE 2024

Dans le cadre du dispositif national destiné à prévenir et à lutter contre les conséquences sanitaires d'une canicule, le Maire – Président du Centre Communal d'Action Sociale (CCAS), rappelle les dispositions à prendre :

- **si vous êtes une personne âgée, isolée ou handicapée :**

- **s'inscrire sur le registre des personnes âgées et des personnes handicapées de la mairie** afin de bénéficier d'une intervention des services sanitaires et sociaux en cas de déclenchement d'un plan d'alerte :

**Centre Communal d'Action Sociale de Fourmies – Mairie de Fourmies - Tel : 03 27 59 69 45**

- ne pas hésiter à se faire aider : demander de l'aide à un parent ou à un voisin **si** la chaleur vous met mal à l'aise

**- se protéger de la chaleur :**

- Éviter les sorties et les activités physiques aux heures les plus chaudes
- Si sortie obligatoire, rester à l'ombre, porter un chapeau et des vêtements légers.
- Fermer les volets et les rideaux des façades exposées au soleil
- maintenir les fenêtres fermées tant que la température extérieure est supérieure à la température intérieure – Ouvrir les fenêtres la nuit.

**- se rafraîchir :**

- Rester à l'intérieur du domicile dans les pièces les plus fraîches
- **En l'absence de pièce fraîche au domicile, se rendre et rester au moins deux heures dans des endroits climatisés ou à défaut dans des lieux ombragés. La salle climatisée de la résidence autonomie Jules Lassalle, 38 rue Victor Delloue à Fourmies, vous accueillera en cas d'alerte canicule, si besoin. La fontaine à eau du foyer est accessible à la population.**
- Prendre dans la journée des bains ou des douches ou encore s'humidifier le corps plusieurs fois par jour.

**- boire et manger :**

- **Boire le plus possible, même sans soif de l'eau ou des jus de fruits...**
- Manger comme d'habitude en fractionnant les repas (des fruits et des légumes, du pain, de la soupe)
- **Ne pas consommer d'alcool**

## **- demander conseil au médecin traitant ou au Pharmacien**

- Si vous prenez des médicaments
- Si des symptômes inhabituels apparaissent

### **Que risque-t-on quand il fait très chaud ?**

L'exposition à de fortes chaleurs constitue une agression pour l'organisme. On risque une déshydratation, l'aggravation d'une maladie chronique ou un coup de chaleur.

Certains **symptômes** doivent vous alerter :

- Des crampes musculaires au niveau des bras, des jambes, du ventre.
- plus grave, un épuisement pouvant se traduire par des étourdissements, une faiblesse, une insomnie inhabituelle.

### **Un risque grave – Le coup de chaleur**

Il peut survenir lorsque le corps n'arrive plus à contrôler sa température qui augmente alors rapidement.

Il se repère par :

- une agressivité inhabituelle,
- une peau chaude, rouge et sèche,
- des maux de tête, des nausées,
- des somnolences, une soif intense,
- une confusion, des convulsions et une perte de connaissance

### **ATTENTION ! Une personne victime d'un coup de chaleur est en danger de mort**

**Si vous voyez une personne victime d'un malaise ou d'un coup de chaleur, appelez immédiatement les secours en composant le **15****

**Pour plus d'informations :**

Contactez le numéro national d'informations : **0 800 06 66 66** (appel gratuit depuis un fixe) ou contactez le **CCAS de Fourmies** au **03 27 59 69 45**

**Le Maire de Fourmies, Président du C.C.A.S.  
Mickaël HIRAUX**