



ATTENTION

Si dans votre entourage vous connaissez une personne âgée ou handicapée, isolée, fragile, dépendante, vivant seule à son domicile ou si vous êtes vous-même en situation d'isolement, merci de le **signaler le plus rapidement possible au C.C.A.S. au :**

02.51.77.86.96.

En effet, les Maires sont chargés de recenser à titre préventif, à la demande des intéressés ou de leurs proches, les personnes âgées ou handicapées isolées à leur domicile, susceptibles de nécessiter l'intervention d'une aide ou de secours en cas de déclenchement par le préfet du plan d'alerte « Canicule ».

NUMÉROS À CONNAITRE

Pompiers : **18**

Samu : **15**

Personnes à prévenir :

Médecin traitant :



C.C.A.S. de Sautron

02.51.77.86.96



Prévention Canicule 2020

*Quelques
conseils à
suivre en cas
de fortes
chaleurs...*

Service Vie Sociale
C.C.A.S.
02.51.77.86.96

Comment abaisser la température corporelle ?

Buvez 1.5L d'eau par jour :

- Variez les boissons (eaux plates ou gazeuses, jus de fruits, tisanes, potages...).
- Pas d'alcool ni de boissons trop sucrées.
- Evitez le café et le thé.



Consommez des aliments riches en eau : melon, pastèque, tomate, sorbet...

Humidifiez régulièrement votre corps.

Prenez des douches ou des bains de pieds fréquemment, utilisez un brumisateur...

Sortez tôt le matin ou en soirée :

- Evitez les sorties inutiles et non urgentes entre **13h et 17h.**
- Restez à l'ombre avec un chapeau et emportez avec vous une petite bouteille d'eau.



Recherchez des endroits frais et climatisés :

- Fréquentez des lieux climatisés.
- Maintenez votre maison à l'abri de la chaleur : fermez les volets, ventilez et aérez les pièces la nuit.

Faites la sieste.

Evitez toute activité physique importante de type sport, jardinage, bricolage à l'extérieur... Portez de préférence des vêtements légers.



Comment reconnaître les signes de déshydratation ?

Sensation de malaise, de fatigue, apparition de crampes musculaires, de vertiges, de maux de tête.

Température corporelle élevée, somnolence inhabituelle.

Dessèchement de la bouche, peau chaude, sèche et rouge.

Nausées, vomissements.

Troubles du comportement ou de la conscience, confusion pouvant aller jusqu'à la perte de connaissance.

Chute inexplicquée.



Les symptômes peuvent être isolés ou associés. S'ils durent ou s'aggravent, votre santé est en danger. Prévenez immédiatement un médecin.

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

En attendant, installez la personne à l'ombre et au calme, allongée sur le côté ou bien calée sur une chaise ou dans un fauteuil.

Découvrez-la, vaporisez-la d'eau fraîche. Si elle en est capable, faites-la boire régulièrement par petites gorgées.

Ne lui donnez aucun médicament.

Que faire en cas de prise de médicaments ?

La maladie est un facteur aggravant (asthme, bronchite, diabète, maladie cardiaque, insuffisance rénale par exemple).

Il est parfois nécessaire d'adapter les doses de médicaments.



Comment faire de l'eau gélifiée ?

- ◆ 1 litre d'eau
- ◆ 6 feuilles de gélatine
- ◆ 30g de sucre ou de sirop de fruits ou un édulcorant

Faire tremper la gélatine 5 à 10 minutes dans l'eau froide, égoutter les feuilles et les dissoudre dans l'eau bouillante.

Laisser refroidir après avoir incorporé le sucre ou l'édulcorant.

Répartir dans des bols ou des petits pots. L'eau gélifiée reste solide à température ambiante mais peut être mise au réfrigérateur.