

Plan d'urgence Canicule



Dans le cadre du plan d'urgence canicule, la mairie de Roquettes procède à un recensement des personnes vulnérables à contacter en cas de déclenchement du plan canicule ou autre évènement critique. Un envoi postal d'information a été fait chez les personnes susceptibles d'être concernées et le formulaire ci après permet de s'enregistrer facilement : [lien vers le formulaire](#)

La santé de chacun peut être en danger quand ces 3 conditions sont réunies :

- il fait très chaud ;
- la nuit, la température ne descend pas, ou très peu ;
- cela dure plusieurs jours.

Quels sont les risques liés aux fortes chaleurs ?

- Selon l'âge, le corps ne réagit pas de la même façon aux fortes chaleurs. Lorsque l'on est âgé, le corps transpire peu et il a donc du mal à se maintenir à 37°C. C'est pourquoi la température du corps peut alors augmenter : on risque le coup de chaleur (hyperthermie – température supérieure à 40° avec altération de la conscience).
- En ce qui concerne l'enfant et l'adulte, le corps transpire beaucoup pour se maintenir à la bonne température. Mais, en conséquence, on perd de l'eau et on risque la déshydratation.
- Chez les travailleurs manuels, travaillant notamment à l'extérieur, et lorsqu'on fait du sport, le corps exposé à la chaleur transpire beaucoup pour se maintenir à la bonne température. Il y a un risque de déshydratation.

Quelles sont les personnes à risque ?

- les personnes âgées de plus de 65 ans ;
- les nourrissons et les enfants, notamment les enfants de moins de 4 ans ;
- les travailleurs manuels, travaillant notamment à l'extérieur et les personnes pratiquant une activité sportive en plein air.

D'autres personnes sont également susceptibles d'être plus à risque en période de canicule :

- les personnes confinées au lit ou au fauteuil ;
- les personnes souffrant de troubles mentaux (démences), de troubles du comportement, de difficultés de compréhension et d'orientation ou de pertes d'autonomie pour les actes de la vie quotidienne ;
- les personnes ayant une méconnaissance du danger ;
- les personnes sous traitement médicamenteux au long cours ou prenant certains médicaments pouvant interférer avec l'adaptation de l'organisme à la chaleur ;
- les personnes souffrant de maladies chroniques ou de pathologies aiguës au moment de la vague de chaleur ;
- les personnes en situation de grande précarité, les personnes non conscientes du danger.

Que faire en cas de fortes chaleurs ?

Rafrâichir son habitation

- Fermez les volets et les rideaux des façades exposées au soleil.
- Maintenez les fenêtres fermées tant que la température extérieure est supérieure à la température intérieure.
- Ouvrez les fenêtres tôt le matin, tard le soir et la nuit.
- Provoquez des courants d'air dans tout le bâtiment dès que la température extérieure est plus basse que la température intérieure.
- Dans la mesure du possible, baissez ou éteignez les lumières électriques et plus généralement les appareils électriques susceptibles de dégager de la chaleur.

Se rafraîchir

- Prenez régulièrement dans la journée des douches ou des bains frais, sans vous sécher.
- Restez à l'intérieur de votre habitat dans les pièces les plus fraîches et au mieux, dans un espace rafraîchi (réglez votre système de rafraîchissement 5°C en dessous de la température ambiante).
- En l'absence de rafraîchissement, passez au moins 2 ou 3 heures par jour dans un endroit frais : grands magasins, cinémas, lieux publics (listes de ces endroits disponibles auprès du numéro mis en place par la préfecture ou auprès de votre mairie).
- Évitez de sortir à l'extérieur aux heures les plus chaudes (11h – 21h).
- Préférez le matin tôt ou le soir tard, restez à l'ombre dans la mesure du possible, ne vous installez pas en plein soleil.
- Portez un chapeau, des vêtements légers (coton) et amples, de préférence de couleur claire.

Se désaltérer

- Buvez régulièrement et sans attendre d'avoir soif, au moins 1 litre et demi à 2 litres par jour, sauf en cas de contre-indication médicale.
- Ne consommez pas d'alcool, qui altère les capacités de lutte contre la chaleur et favorise la déshydratation.
- Évitez les boissons à forte teneur en caféine (café, thé, colas) ou très sucrées (sodas) car ces liquides augmentent la sécrétion de l'urine.
- En cas de difficulté à avaler les liquides, prenez de l'eau sous forme solide en consommant des fruits (melons, pastèques, prunes, raisins, agrumes) et des crudités (concombres, tomates, sauf en cas de diarrhées), boire de l'eau gélifiée.
- Accompagnez la prise de boissons non-alcoolisées d'une alimentation solide, en fractionnant si besoin les repas, pour recharger l'organisme en sels minéraux (pain, soupes, etc.).
- Évitez les activités extérieures nécessitant des dépenses d'énergie trop importantes (sports, jardinage, bricolage, etc.).

Aider ses proches

- Aidez les personnes dépendantes (nourrissons et enfants, personnes âgées, personnes handicapées, personnes souffrant de troubles mentaux) en leur proposant régulièrement des boissons, même en l'absence de demande de leur part.

- Appelez régulièrement vos voisins et/ou vos proches âgés et/ou handicapés pour prendre régulièrement de leurs nouvelles.

En cas de besoin, les numéros d'urgence à connaître sont les suivants :

0 800 06 66 66 Canicule Info Service (appel gratuit en service du 1^{er} juin au 15 septembre 2019).

3966 Allo docteur, médecin de garde partout en Midi-Pyrénées : la nuit, le week-end et les jours fériés

15 SAMU

18 Pompiers

112 Numéro d'urgence unique européen

3237 Numéro des pharmacies de garde

Mairie de ROQUETTES : 05 61 72 84 80

Adjoint de permanence : 06.37.99.75.58

Pour bénéficier d'une salle climatisée de 14h à 17h, appeler en Mairie avant 11h.

 [Conseils en cas de canicule et fortes chaleurs](#)



CANICULE, FORTES CHALEURS

ADOPTÉZ LES BONS RÉFLEXES



MOILLER SON CORPS
ET SE VENTILER



DONNER ET PRENDRE
DES NOUVELLES
DE SES PROCHES



NE PAS BOIRE
D'ALCOOL



BOIRE
RÉGULIÈREMENT
DE L'EAU

EN CAS D'URGENCE,
APPELEZ LE 15



MAINTENIR SA MAISON
AU FRAIS : FERMER
LES VOLETS LE JOUR



MANGER EN QUANTITÉ
SUFFISANTE



ÉVITER LES EFFORTS
PHYSIQUES