

QUE FAIRE EN CAS DE VAGUE DE CHALEUR ?

Il y a un risque pour votre santé lorsque la température extérieure est plus élevée que la température habituelle dans votre région.

La chaleur fatigue toujours

La pollution de l'air et l'humidité aggravent les effets liés à la chaleur

Elle peut entraîner des accidents graves et même mortels, comme la déshydratation ou le coup de chaleur



Ces risques peuvent survenir dès les premiers jours de chaleur. Des gestes simples permettent d'éviter les accidents.

Il faut se préparer AVANT les premiers signes de souffrance

En cas de grossesse, la protection contre la chaleur, une bonne hydratation et l'humidification/ventilation de la peau sont particulièrement importantes

La chaleur peut aggraver des maladies préexistantes
Les médicaments peuvent aggraver les effets de la chaleur



Ces problèmes doivent être abordés avec votre médecin traitant et votre pharmacien avant l'été.

PHARMACIES DE GARDE :
Consultez le site Internet
<http://monpharmacien-idf.fr>

COMMENT SE PROTÉGER ?

Avant une vague de chaleur, s'assurer que l'on dispose du matériel

Maintenir le corps frais

- 1) Habits amples, légers, clairs
Préférer le coton, qui laisse passer l'air et absorbe la transpiration
- 2) Boire régulièrement sans attendre d'avoir soif.
De l'eau essentiellement, des fruits pressés éventuellement
- 3) Jamais d'alcool, éviter sodas et autres boissons sucrées.
Éviter les boissons à forte teneur en caféine (diurétiques)
- 4) Utilisation de ventilateur et brumisateur
- 5) Utilisation répétée des douches fraîches (mais pas froides)



Pendant les heures les plus chaudes, se reposer, dans un lieu frais.

Alimentation : préférer les fruits et légumes crus et les plats froids.
Si une cuisson est nécessaire, opter pour celle qui peut être effectuée hors de toute surveillance afin de ne pas être en contact avec une source de chaleur (ex: au four)



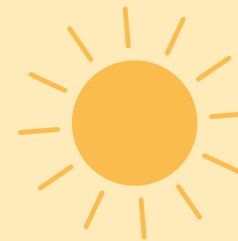
Pour toute autre question

En cas d'épisode de forte chaleur, un numéro d'information est mis à disposition du public :

Canicule-info-service
0 800 06 66 66



PRÉVENTION CANICULE



Des gestes simples permettent d'éviter les accidents. Il faut se préparer avant les premiers signes de souffrance corporelle, même si ces signes paraissent insignifiants.

COMMENT PROTÉGER

SON HABITATION ?

Avant une vague de chaleur, S'assurer que son domicile est conçu pour faire face à une élévation de la chaleur

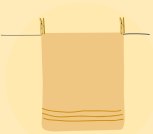
Bonne isolation thermique
des plafonds, des murs,
des baies vitrées



Volets extérieurs utilisables,
stores en état de marche



Si pas d'isolation possible,
prévoir une solution
de secours : famille, amis...



Prévoir un système permettant
de placer un linge humide
devant les fenêtres
(fil et pinces à linge).



Ventilateur à piles ET ventilateur
branché sur secteur
(voire climatiseur)
ou, au moins, un éventail.

Pendant une vague de chaleur, optimisation de la gestion des fenêtres en vue de se protéger du soleil et de la chaleur

Les stores seront baissés pendant
toute leur exposition au soleil. Relevés
après le coucher du soleil pour
faciliter le passage de l'air.



Dans la journée, persiennes
et vitrages seront maintenus fermés
du côté du soleil.
Leur double obstacle limite l'entrée
de la chaleur dans la pièce.



Si l'habitation a des expositions multiples, il faudra faire tourner ouverture et fermeture des fenêtres en suivant le soleil.

Le soir, les dernières fenêtres
fermées (persiennes et vitres)
seront ouvertes, quand le soleil
sera couché ET que la température
extérieure aura baissé.



La nuit, on laissera ouvertes,
dans la mesure du possible,
vitres et persiennes.
On les coince pour faciliter
les courants d'air.



Si la vague de chaleur intervient en même temps qu'une alerte à la pollution atmosphérique, la lutte contre la chaleur est prioritaire :

Continuer à provoquer des courants
d'air pendant la nuit



Les adultes et enfants souffrant
de pathologies cardiaques ou
respiratoires (notamment l'asthme)
sont particulièrement sensibles
à la pollution atmosphérique.



En cas d'alerte à la pollution
atmosphérique:
les traitements habituels doivent
être très scrupuleusement suivis.
Consulter rapidement en cas de
gêne respiratoire inhabituelle.



Fatigue extrême, vertiges, somnolence, perte de
connaissance, température supérieure à 39°C :

**APPELER LE 15 (urgences)
OU LE 18 (pompiers)**

CE QUE LA VILLE MET EN PLACE

Lors de périodes de canicule, Puteaux est
pleinement mobilisée afin d'assurer la prise
en charge des habitants les plus vulnérables.

**Le CCAS est à votre service
au 01 46 92 95 95**

Tenue d'un registre de personnes sensibles
ou isolées, contactées quotidiennement par
les équipes du CCAS
(inscription par mail à
ccas@mairie-puteaux.fr ou par téléphone).

Aide individualisée en cas de besoin.

Prêts de ventilateurs.

Accompagnement vers les lieux
climatisés de la Ville : Palais de la
Médiathèque, Centre Médical Dolto, Hôtel
de Ville, cinéma Le Central.
Navettes possibles auprès du CCAS.

Des fontaines d'eau potable
sont accessibles en Ville.
De nombreux parcs et jardins sont
ouverts au public et disposent
pour la plupart de brumisateurs
afin d'offrir des îlots de fraîcheur.



Retrouvez le détail de ces informations
en scannant ce QR code avec
la caméra de votre téléphone.