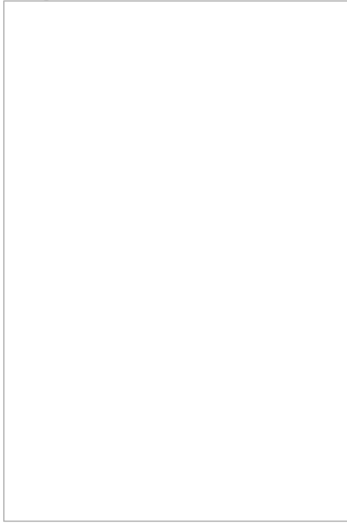


Les bons réflexes en cas de canicule

En cas de canicule, c'est-à-dire un niveau de très fortes chaleurs le jour (31°C) et la nuit (21°C) pendant au moins trois jours de suite, une veille sanitaire est mise en place par la ville en direction des personnes fragiles et isolées.



La veille sanitaire consiste à recenser les personnes vulnérables, les informer, ainsi que leur famille, et d'organiser des actions à mettre en oeuvre si nécessaire. Sevran est alors placée en vigilance extrême.

Les personnes âgées, isolées ou en situation de handicap doivent penser à se faire connaître auprès du [Centre Communal d'Action Sociale \(CCAS\)](#) et/ou du Service d'Aide et d'Accompagnement à Domicile (SAAD). Elles bénéficieront d'un suivi personnalisé et d'une prise en charge si nécessaire.

La phase d'alerte du plan canicule est activée dès que les prévisions météo à trois jours indiquent des températures en journée supérieures à 31°, et égales ou supérieures à 21° la nuit.

- **Espace Louis-Blézy: 8, rue Roger-le-Maner**
- **CCAS : 2, rue Paul-Langevin : Tél. : 01 49 36 51 95**
- **CMS : 4, rue Roger-Le-Maner : Tél. : 1 41 52 46 30**
- **SAAD : 01 43 96 51 95,**
- **Sevran-Séniors : 01 41 52 47 50**

Infos Canicule service : 0 800 06 66 66

www.social-sante.gouv.fr

Quelles mesures pour prévenir les risques liés à la chaleur ?

Pour tous et tout particulièrement la femme enceinte, le bébé ou la personne âgée, malade chronique ou en situation de handicap, ainsi que les travailleurs exposés à la chaleur :

Pendant une canicule ou une période de fortes chaleurs, il est 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 et en aérant la nuit si les températures sont redevenues inférieures à celles de la journée
- Passer du temps dans un endroit frais (cinéma, bibliothèque, supermarché ...)
- Donner et prendre des nouvelles de ses proches.

Pour les personnes âgées, il est très important qu'elles se protègent au maximum de la chaleur en :

- Passant plusieurs heures par jour dans un endroit frais ou climatisé
- Se mouillant régulièrement le corps pour abaisser leur température corporelle (par exemple en s'appliquant des linges ou un gant humide sur le visage, les bras, le cou) et en se vaporisant de l'eau sur le visage...

- Buvant suffisamment (environ 1,5 litre d'eau, c'est-à-dire la quantité d'eau qu'elles sont en mesure d'éliminer)
- Mangeant suffisamment (si besoin en fractionnant les repas), pour apporter les sels minéraux nécessaires à l'organisme.

La chaleur expose rapidement les nourrissons et les jeunes enfants à une déshydratation qui peut être grave. Il est donc essentiel de :

- Garder les enfants dans une ambiance fraîche. A l'intérieur, ne pas hésiter à laisser les bébés en simple couche, particulièrement pendant le sommeil, et les jeunes enfants en sous-vêtements. Leur proposer des bains dans la journée
- Ne jamais laisser seuls les enfants dans un endroit surchauffé, une pièce mal ventilée ou une voiture, même pour une courte durée
- Éviter de les faire sortir aux heures chaudes de la journée. En cas de sortie, les vêtir légèrement en préférant des vêtements amples, légers, de couleur claire sans oublier un chapeau
- Proposer régulièrement à boire et prévoir d'emporter, lors des déplacements, des quantités d'eau suffisantes
- Être particulièrement attentif aux enfants ayant des problèmes de santé et/ou prenant régulièrement un (des) médicament(s). Renseignez-vous auprès de votre médecin ou de votre pharmacien sur les précautions complémentaires à prendre
- Appeler sans tarder un médecin en cas de fièvre ou de modification du comportement de l'enfant
- Si vous allaitez votre enfant, le lait maternel assurera une hydratation adéquate et suffisante, mais n'oubliez pas de vous hydrater vous-même.

Source : [Santé publique France](#)

rgba(255,255,255,1)
Publié le 13 juin 2022