

plan canicule et plan grand froid

Vous êtes une personne âgée et/ou handicapée, vous en connaissez dans votre entourage (*famille, amis, voisins, ...*)

Cette information vous concerne !



J'ai donc confié au Centre Communal d'Action Sociale (C.C.A.S.) la mission de recenser les florangeois souhaitant figurer sur ce **registre communal « canicule et grand froid »** dont le seul but est de permettre l'intervention ciblée des services sanitaires et sociaux en cas de situations à risques exceptionnelles.

Peuvent s'inscrire les personnes suivantes à condition toutefois qu'elles résident à leur domicile :

- les personnes âgées de 65 ans et plus
- les personnes âgées de 60 ans et plus, reconnues inaptes au travail
- les personnes handicapées

La démarche d'inscription est volontaire et facultative. La radiation du registre peut être effectuée à tout moment sur simple demande écrite adressée au C.C.A.S.

En cas de déclenchement par le Préfet du plan d'alerte et d'urgence départemental, les personnes ayant fait la demande d'inscription sur le registre « canicule et grand froid » seront systématiquement contactées par les services du C.C.A.S. afin de

leur apporter l'écoute, le soutien et l'assistance dont elles pourraient avoir besoin.

Les personnes souhaitant figurer sur ce registre sont amenées à remplir le questionnaire ci-joint, à défaut elles peuvent se le procurer sur le site de la Ville de Florange ou auprès du **C.C.A.S. - 15, rue de Verdun 57190 FLORANGE.**

Les services du C.C.A.S se tiennent à votre disposition pour tout renseignement complémentaire relatif à ce service et peuvent, en cas de besoin, vous aider à remplir le formulaire d'inscription. Dès lors que la demande aura été enregistrée sur le registre plan « canicule et grand froid » de la ville, celle-ci fera l'objet de la délivrance d'une attestation.

Michel Decker
Maire de Florange
Président du C.C.A.S.

Vous êtes une personne âgée et/ou handicapée, vous en connaissez dans votre entourage (*famille, amis, voisins, ...*)

Pensez à vous inscrire sur le registre communal « canicule et grand froid » mis en place par les services du C.C.A.S. de Florange !



**15, RUE DE VERDUN
57190 FLORANGE**

03 82 59 52 32

Consultez régulièrement la météo sur www.meteo.fr.



pour plus d'informations :
www.meteo.fr • www.bison-fute.equipement.gouv.fr • www.sante.gouv.fr • www.invs.sante.fr

Plan canicule et plan grand froid

COMPRENDRE ET AGIR



florange
une ville à vivre

plan canicule

comprendre & agir

Ma santé peut être en danger quand ces 3 conditions sont réunies :

1



Il fait très chaud.

2



La nuit, la température ne descend pas, ou très peu.

3



Cela dure depuis plusieurs jours.

Selon l'âge, le corps ne réagit pas de la même façon aux fortes chaleurs.

personne âgée



Mon corps transpire peu et a donc du mal à se maintenir à 37°C.



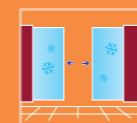
La température de mon corps peut alors augmenter : je risque le coup de chaleur (hyperthermie).



Je mouille ma peau plusieurs fois par jour tout en assurant une légère ventilation et...



Je ne sors pas aux heures les plus chaudes.



Je passe plusieurs heures dans un endroit frais ou climatisé.



Je maintiens ma maison à l'abri de la chaleur.



Je mange normalement : fruits, légumes, pain, soupe...



Je bois environ 1,5 L d'eau par jour. Je ne consomme pas d'alcool.



Je donne de mes nouvelles à mon entourage.

enfant et adulte



Mon corps transpire beaucoup pour se maintenir à la bonne température.



Je perds de l'eau : je risque la déshydratation.

Je bois beaucoup d'eau et...



Je ne fais pas d'efforts physiques intenses.



Je ne reste pas en plein soleil.



Je ne consomme pas d'alcool.



Je maintiens ma maison à l'abri de la chaleur.



Au travail, je suis vigilant pour mes collègues et moi-même.



Je prends des nouvelles de mon entourage.

plan grand froid

comprendre & agir



Le grand froid demande à mon corps de faire des efforts supplémentaires sans que je m'en rende compte.

Mon cœur bat plus vite pour éviter que mon corps se refroidisse. Cela peut être particulièrement dangereux pour les personnes âgées et les malades chroniques.



Si je reste dans le froid trop longtemps, ma température corporelle peut descendre en dessous de 35 °C, je suis alors en hypothermie. Mon corps ne fonctionne plus normalement et cela peut entraîner des risques graves pour ma santé.



Si je reste dans le froid trop longtemps, les extrémités de mon corps peuvent devenir d'abord rouges et douloureuses, puis grises et indolores (gelures). Je risque l'amputation.



Si je fais des efforts physiques en plein air, je risque d'aggraver d'éventuels problèmes cardio-vasculaires.



Si je remarque une personne sans abri ou en difficulté dans la rue, j'appelle le 115.

Quand je sors, je me couvre suffisamment afin de garder mon corps à la bonne température.

- Je couvre particulièrement les parties de mon corps qui perdent de la chaleur : tête, cou, mains et pieds.
- Je me couvre le nez et la bouche pour respirer de l'air moins froid.
- Je mets plusieurs couches de vêtements, plus un coupe-vent imperméable.
- Je mets de bonnes chaussures pour éviter les chutes sur un sol glissant.
- J'évite de sortir le soir car il fait encore plus froid.
- Je me nourris convenablement et je ne bois pas d'alcool car cela ne réchauffe pas.



Je suis prudent et je pense aux autres.

- Je limite les efforts physiques, comme courir.
- Si j'utilise ma voiture, je prends de l'eau, une couverture et un téléphone chargé, et je me renseigne sur la météo.
- Je suis encore plus attentif avec les enfants et personnes âgées, qui ne disent pas quand ils ont froid.



Je chauffe sans surchauffer.



Je chauffe mon logement sans le surchauffer et en m'assurant de sa bonne ventilation.