



CHUZELLES

Dernière mise à jour : 08 juin 2023

PLAN COMMUNAL DE SAUVEGARDE

FICHE RÉFLEXE N° 11 : RISQUE CANICULE VIGILANCE ROUGE

Le comportement du citoyen

Avant l'évènement : S'organiser et anticiper	<p>S'informer sur le risque, sa fréquence et son importance. Faire une réserve d'eau potable. Préparer les climatiseurs ou ventilateurs. Fermer les volets, rideaux et fenêtres. Si possibilité, aménager un endroit frais dans l'appartement ou la maison. Préparer des bacs à glaçons dans le réfrigérateur.</p>
Pendant l'évènement	<p>Se tenir informé de l'évolution de la situation (radio, mairie) et prévoir les gestes essentiels. En cas de malaise ou de troubles du comportement, appelez un médecin. Si vous avez besoin d'aide, appelez la mairie. Si vous avez des personnes âgées, souffrant de maladies chroniques ou isolées dans votre entourage :</p> <ul style="list-style-type: none">- Prenez de leurs nouvelles.- Rendez leur visite au moins deux fois par jour.- Accompagnez-les dans un endroit frais. <p>Pendant la journée, fermez les volets, les rideaux et fenêtres. Aérez la nuit. Utilisez ventilateur et/ou climatisation si vous en disposez. Sinon essayez de vous rendre dans un endroit frais ou climatisé (grandes surfaces, cinémas ...) deux à trois heures par jour. Mouillez-vous le corps plusieurs fois par jour à l'aide d'un brumisateur, d'un gant de toilette ou en prenant des douches ou des bains. Buvez au moins 1,5 L par jour, même sans soif. Continuez à manger normalement. Ne buvez pas d'alcool. Ne sortez pas aux heures les plus chaudes (11h – 21 h). Si vous devez sortir, portez un chapeau et des vêtements légers. Limitez vos activités physiques.</p>
Après l'évènement	<p>Poursuivre l'assistance aux populations, soutien et accompagnement.</p>
Où s'informer pendant le risque	<p>Ecoutez les messages diffusés par les radios ou la télévision : France Bleu Isère (101.8 FM ou 103.9), France Inter (93.5 FM ou 99.8) et France 3.</p>
En savoir plus sur le risque	<p>Consultez les sites suivants :</p> <p>http://www.sante.gouv.fr/</p> <p>http://www.meteofrance.com</p>