



CHUZELLES

Dernière mise à jour : 08 juin 2023

PLAN COMMUNAL DE SAUVEGARDE

FICHE RÉFLEXE N° 13 : RISQUE GRAND FROID VIGILANCE ROUGE

Le comportement du citoyen

Avant l'évènement : S'organiser et anticiper	S'informer sur le risque, sa fréquence et son importance.
Pendant l'évènement	<p>Se tenir informé de l'évolution de la situation (radio, mairie) et prévoir les gestes essentiels. Pour les personnes sensibles ou fragilisées :</p> <ul style="list-style-type: none">- Ne sortez qu'en cas de force majeure.- Restez en contact avec votre médecin.- Evitez un isolement prolongé. <p>N'hésitez pas à appeler le CCAS de la commune. Pour tous demeurez actifs et évitez les sorties surtout le soir, la nuit et en début de matinée. Habillez-vous chaudement, de plusieurs couches de vêtements, avec une couche extérieure imperméable au vent et à l'eau. Couvrez-vous la tête et les mains, ne gardez pas de vêtements humides. De retour à l'intérieur :</p> <ul style="list-style-type: none">- Assurez-vous d'un repos prolongé, avec douche ou bain chaud.- Alimentez-vous convenablement.- Prenez une boisson chaude.- Pas de boisson alcoolisée. <p>Attention aux moyens utilisés pour vous chauffer :</p> <ul style="list-style-type: none">- Les chauffages d'appoint ne doivent pas fonctionner en continu.- Ne jamais utiliser des cuisinières, braséros, etc. pour se chauffer.- Ne bouchez pas les entrées d'air de votre logement. <p>Par ailleurs, aérez votre logement quelques minutes même en hiver. Evitez les efforts brusques. Si vous devez prendre la route, informez-vous de l'état des routes. Si le froid est associé à la neige ou au verglas, ne prenez votre véhicule qu'en cas d'obligation forte et prévoyez d'emmener avec vous :</p> <ul style="list-style-type: none">- Des boissons chaudes (thermos).- Des vêtements chauds et des couvertures.- Vos médicaments habituels.- Votre téléphone portable chargé. <p>Si vous remarquez une personne sans abri ou en difficulté, prévenez le 115.</p>
Après l'évènement	<p>Poursuivre l'assistance aux populations, soutien et accompagnement. Vérifiez les conduites d'eau. Faire attention aux chutes si verglas présent. Faire attention aux chutes de glace pouvant tomber des toits ou autres.</p>
Où s'informer pendant le risque	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.
En savoir plus sur le risque	<p>Consultez les sites suivants : http://www.sante.gouv.fr/ http://www.meteofrance.com Pour les conditions de circulation http://www.bison-fute.equipement.gouv.fr .</p>