Canicule

Canicule : un risque important pour la santé

L'exposition aux fortes chaleurs présente un risque important pour la santé de tous et tout particulièrement pour celle des personnes les plus fragiles (personnes âgées, malades sous traitement médical ou en situation de handicap, femmes enceintes, enfants et nourrissons).

Des gestes simples permettent d'éviter les accidents graves, comme la déshydratation ou le coup de chaleur. N'hésitez pas à prendre toutes les précautions avant les premiers signes de souffrance corporelle, même s'ils vous paraissent insignifiants !

Les principales pathologies liées à la chaleur sont :

- la fatigue
- les maux de tête
- les nausées
- les crampes musculaires
- la déshydratation

Le risque le plus grave est le coup de chaleur, qui peut entraîner le décès.

La canicule est une période de forte chaleur, le jour et la nuit, pendant au moins trois jours consécutifs.

C'est donc une période de chaleur intense pour laquelle les moyennes sur trois jours consécutifs des températures de nuit et de journée atteignent ou dépassent les seuils départementaux et qui est susceptible de constituer un risque sanitaire, notamment pour les personnes fragiles ou surexposées.

Adoptez les bons réflexes

Pendant les fortes chaleurs, protégez-vous :

- Restez au frais
  Si votre logement ne peut pas être rafraîchi, repérez les lieux climatisés ou frais près de chez vous et passez-y les heures les plus chaudes (grande surface, cinéma, bibliothèque, musée, etc.)
- Hydratez-vous
  Buvez régulièrement de l'eau sans attendre d'avoir soif
  Évitez les boissons sucrées et alcoolisées
- Mouillez-vous le corps ou prenez des douches fraîches
- Portez des vêtements légers qui permettent l'évaporation de la sueur (vêtements en coton), amples et de couleur claire
- Faites des repas légers et fractionnés
  Préférez les fruits et légumes crus et les plats froids
- Préférez des activités sans efforts et évitez les activités physiques intenses (sport, jardinage, bricolage, etc.)
- Redoublez de prudence si vous avez des antécédents médicaux et si vous prenez des médicaments, ils peuvent aggraver les effets de la chaleur
- Ne restez pas isolé
  Appelez vos proches, amis ou voisins
- Repérez les signaux devant déclencher des actions adaptées ou d'alerte (bouffée de sueur en buvant un verre d'eau, pas d'urine depuis cinq heures environ ou urines foncées, fatigue, maux de tête, crampes, faiblesse, température supérieure à 39°C)
- En cas de malaise, appelez le 15

Plan canicule



La commune s'associe, dans le cadre du plan canicule, à la campagne d'information et de prévention. Ainsi, **les personnes âgées, en situation de handicap ou sous assistance respiratoire qui souhaitent signaler leur situation sont invitées à s'inscrire sur le registre nominatif en contactant la mairie au 02 23 100 300**.

Ce registre comportera les informations nécessaires à une mobilisation des services en cas de déclenchement du plan canicule.

MAIRIE DE PÉNESTIN
44 Rue du Calvaire
56760 Pénestin

HORAIRES :
Lun : 9h - 12h
Mar : 9h - 12h / 14h - 16h45
Mer : 9h - 12h / 14h - 16h45
Jeu : 9h - 12h
Ven : 9h - 12h / 14h - 16h45
Sam : 9h - 12h

TÉL. : 02 23 10 03 00