

PLAN CANICULE 2025

Dans le cadre du dispositif national destiné à prévenir et à lutter contre les conséquences sanitaires d'une canicule, le Maire – Président du Centre Communal d'Action Sociale (CCAS), rappelle les dispositions à prendre :

- **si vous êtes une personne âgée, isolée ou handicapée :**

- **s'inscrire sur le registre des personnes âgées et des personnes handicapées de la mairie** afin de bénéficier d'une intervention des services sanitaires et sociaux en cas de déclenchement d'un plan d'alerte :

Centre Communal d'Action Sociale de Fourmies – Mairie de Fourmies - Tel : 03 27 59 69 45

- ne pas hésiter à se faire aider : demander de l'aide à un parent ou à un voisin **si** la chaleur vous met mal à l'aise

- se protéger de la chaleur :

- Éviter les sorties et les activités physiques aux heures les plus chaudes
- Si sortie obligatoire, rester à l'ombre, porter un chapeau et des vêtements légers.
- Fermer les volets et les rideaux des façades exposées au soleil
- maintenir les fenêtres fermées tant que la température extérieure est supérieure à la température intérieure – Ouvrir les fenêtres la nuit.

- se rafraîchir :

- Rester à l'intérieur du domicile dans les pièces les plus fraîches
- **En l'absence de pièce fraîche au domicile, se rendre et rester au moins deux heures dans des endroits climatisés ou à défaut dans des lieux ombragés. La salle climatisée de la résidence autonomie Jules Lassalle, 38 rue Victor Delloue à Fourmies, vous accueillera en cas d'alerte canicule, si besoin. La fontaine à eau du foyer est accessible à la population.**
- Prendre dans la journée des bains ou des douches ou encore s'humidifier le corps plusieurs fois par jour.

- boire et manger :

- **Boire le plus possible, même sans soif de l'eau ou des jus de fruits...**
- Manger comme d'habitude en fractionnant les repas (des fruits et des légumes, du pain, de la soupe)
- **Ne pas consommer d'alcool**

- demander conseil au médecin traitant ou au Pharmacien

- Si vous prenez des médicaments
- Si des symptômes inhabituels apparaissent

Que risque-t-on quand il fait très chaud :

L'exposition à de fortes chaleurs constitue une agression pour l'organisme. On risque une déshydratation, l'aggravation d'une maladie chronique ou un coup de chaleur.

Certains **symptômes** doivent vous alerter :

- Des crampes musculaires au niveau des bras, des jambes, du ventre.
- plus grave, un épuisement pouvant se traduire par des étourdissements, une faiblesse, une insomnie inhabituelle.

Un risque grave – Le coup de chaleur

Il peut survenir lorsque le corps n'arrive plus à contrôler sa température qui augmente alors rapidement.

Il se repère par :

- une agressivité inhabituelle,
- une peau chaude, rouge et sèche,
- des maux de tête, des nausées,
- des somnolences, une soif intense,
- une confusion, des convulsions et une perte de connaissance

ATTENTION ! Une personne victime d'un coup de chaleur est en danger de mort.

Si vous voyez une personne victime d'un malaise ou d'un coup de chaleur, appelez immédiatement les secours en composant le **15**

Pour plus d'informations :

Contactez le numéro national d'informations : 0 800 06 66 66 (appel gratuit depuis un fixe de 9h à 19h) ou contactez le CCAS de Fourmies au 03 27 59 69 45

**Le Maire de Fourmies, Président du C.C.A.S.
Mickaël HIRAUX**