



PLAN CANICULE 2023



GILLES BARGÈS

Maire adjoint à la Santé, à la Solidarité, à l'Inclusion et au Handicap

« Les changements climatiques que nous subissons influent sur notre santé et certains d'entre nous sont plus vulnérables à leurs effets.

Tous les ans, la Ville met en place les dispositifs du plan canicule en faveur de ses habitants. Sa mission est de proposer aux personnes vulnérables (âgées, en situation de handicap, etc.) et isolées d'avoir un contact régulier en cas d'épisode de fortes chaleurs.

L'ouverture d'un registre des personnes vulnérables est un document obligatoire que certains d'entre vous connaissent déjà. N'hésitez pas à faire intervenir vos aidants familiaux pour effectuer votre inscription sur ce registre afin que les services sociaux de la ville puissent prendre régulièrement de vos nouvelles. Toutes les explications nécessaires et le formulaire à remplir sont présents dans ce dépliant.

Au quotidien, soyons attentifs les uns aux autres. »

LES CONSEILS CANICULE



Rafrâchir son appartement ou sa maison

- Fermez les volets et/ou les rideaux des fenêtres exposées au soleil
- Fermez vos fenêtres et ouvrez-les tard le soir, la nuit ou le tôt le matin
- Si vous avez une climatisation : réglez le thermostat 5°C en dessous de la température ambiante
- Utilisez un ventilateur s'il fait moins de 32°, ne l'utilisez pas au-delà
- Évitez les appareils générateurs de chaleur (four, ordinateur...) et baissez la lumière



Bien s'hydrater

- Buvez régulièrement sans attendre d'avoir soif
- Privilégiez les eaux moyennement minéralisées, si vous buvez une eau riche en minéraux : mélangez-la avec l'eau du robinet
- Ne consommez pas d'alcool ni de sodas ou de boissons caféinées
- Mangez des aliments riches en eau comme des fruits et légumes frais (melon, pastèque, raisin, courgette...), des crudités (sauf en cas de diarrhée), des soupes froides, des compotes, des yaourts et du fromage blanc.



Rester au frais autant que possible

- Essayez de passer 2 à 3 heures/jour dans un espace rafraîchi (cinéma, magasin, lieu public)
- Prenez des douches ou bains frais, humidifiez votre peau plusieurs fois par jour à l'aide d'un brumisateur ou d'un gant de toilette
- Sortez tôt le matin ou tard le soir
- Si vous sortez en journée, portez des vêtements légers (coton, lin, amples et de couleur claire)
- Restez à l'ombre
- Évitez les activités physiques
- Ne restez pas trop debout



Prendre soin de son entourage et des personnes les plus fragiles

- Proposez très souvent des boissons aux personnes dépendantes (enfants, personnes âgées, handicapées ou souffrant de troubles mentaux), même si elles n'en demandent pas.
- Appelez régulièrement vos voisins et/ou vos proches âgés et/ou handicapés, pour prendre des nouvelles.

INSCRIPTION SUR LE REGISTRE CANICULE

Vous êtes une personne isolée, pensez à vous inscrire sur le registre communal mis en place par la mairie. Ce registre permet de vous identifier, afin que nos agents municipaux puissent vous proposer une aide adaptée.

Vous serez alors contacté par téléphone (entre 10h et midi) dès le niveau 3 (vigilance orange) déclenché par la Préfecture. En cas de niveau 4 (vigilance rouge), des contacts plus réguliers seront effectués.

Si vous ne répondez pas et sans nouvelles de vous par vos proches, un agent municipal ou un élu se présentera à votre domicile. En cas de non-réponse, les secours seront avertis pour rentrer dans le logement et vérifier que vous allez bien.

Dès lors, il est essentiel que vous signaliez au service vos périodes d'absence (départs en vacances, rendez-vous extérieur, etc...).



QUI PEUT S'INSCRIRE ?

LES PERSONNES DOMICILIÉES À VALENTON :

- ÂGÉES DE 65 ANS OU +
- 60 ANS OU + INAPTES AU TRAVAIL
- EN SITUATION DE HANDICAP



VOTRE DEMANDE EST À ADRESSER

- par téléphone au 01 43 86 37 37 / 06 01 05 30 47
- par voie postale : Direction de l'action sociale
Mairie B - 48, rue du Colonel Fabien 94460 Valenton
- par mail : inscription.canicule@ville-valenton.fr
- à déposer directement à la Direction de l'action sociale - Mairie B

**COUPON À RETOURNER À LA DIRECTION DE L'ACTION SOCIALE
MAIRIE B - 48, RUE DU COLONEL FABIEN 94460 VALENTON**

**LES PERSONNES INSCRITES LES ANNÉES
PRÉCÉDENTES DOIVENT ÉGALEMENT REMPLIR CE
FORMULAIRE.**

COORDONNÉES

Nom :
Prénom :
Date de naissance : / /
Adresse :
N° de code immeuble : Etage :
Téléphone :
Jour(s) d'appel souhaité(s) :
 lundi / mardi / mercredi / jeudi / vendredi
En cas de niveau 4, des contacts plus réguliers seront effectués.
Période d'absence (entre le 15 juin et le 15 septembre) :
.....

**COORDONNÉES DE 2 PERSONNES À CONTACTER EN CAS
D'URGENCE
(ENFANTS, PETITS-ENFANTS, PARENTS, AMIS...)**

Nom :
Prénom :
Lien de parenté :
Adresse :
.....
Téléphone :
Période d'absence :

Nom :
Prénom :
Lien de parenté :
Adresse :
.....
Téléphone :
Période d'absence :

COORDONNÉES DES ORGANISMES OU PERSONNES INTERVENANT À VOTRE DOMICILE

(Cochez la ou les cases correspondant à votre situation)

Téléassistance : Oui Non
Si oui, nom et téléphone de l'organisme :

Association d'aide à domicile

Nom :
Adresse :
Téléphone :

Soins infirmiers

Nom :
Adresse :
Téléphone :

Médecin traitant

Nom :
Adresse :
Téléphone :

Autres

Nom :
Adresse :
Téléphone :

J'accepte que mon nom figure sur la liste transmise à Monsieur le Préfet, à sa demande, en cas de déclenchement du plan d'alerte.

Valenton, le Signature