

## QUE FAIRE EN CAS DE VAGUE DE CHALEUR ?

**Il y a un risque pour votre santé lorsque la température extérieure est plus élevée que la température habituelle dans votre région.**

La chaleur fatigue toujours.

La pollution et l'humidité accentuent les effets de la chaleur



Elle peut entraîner des accidents graves et même mortels, comme la déshydratation ou le coup de chaleur.

**Ces risques peuvent survenir dès les premiers jours de chaleur. Des gestes simples permettent d'éviter les accidents.**

**Il faut se préparer AVANT les premiers signes de souffrance corporelle, même si ces signes paraissent insignifiants.**

En cas de grossesse, la protection contre la chaleur, une bonne hydratation et l'humidification ainsi que la ventilation de la peau sont particulièrement importantes.



La chaleur peut aggraver des maladies préexistantes. Les médicaments peuvent aggraver les effets de la chaleur.

*Ces problèmes doivent être abordés avec votre médecin traitant et votre pharmacien avant l'été.*

**PHARMACIES DE GARDE :**  
Consultez le site internet  
<http://monpharmacien-idf.fr>

## COMMENT SE PROTÉGER ?

**Avant une vague de chaleur, s'assurer que l'on dispose du matériel nécessaire pour maintenir le corps frais :**

- 1) Habits amples, légers, clairs  
Préférer le coton, qui laisse passer l'air et absorbe la transpiration.
- 2) Boire régulièrement sans attendre d'avoir soif, essentiellement de l'eau, éventuellement des fruits pressés.
- 3) Jamais d'alcool, éviter les sodas et autres boissons sucrées.  
Éviter les boissons riches en caféine – qui ont un effet diurétique.
- 4) Utilisation de ventilateur et brumisateurs manuel ou à piles.
- 5) Utilisation répétée des douches fraîches (mais pas froides).
- 6) Alimentation : préférer les fruits et légumes crus et les plats froids.  
Si une cuisson est nécessaire, opter pour celle qui peut être effectuée sans surveillance continue afin de ne pas être en contact avec une source de chaleur (ex. : au four).



**Quelques gestes simples suffisent à limiter les risques. Il faut se préparer avant les premiers signes de souffrance corporelle, même si ces signes paraissent insignifiants.**

## COMMENT PROTÉGER

## SON HABITATION ?

### Avant une vague de chaleur, s'assurer que son domicile est conçu pour faire face à une élévation de la chaleur :

Bonne isolation thermique des plafonds, des murs et des baies vitrées.

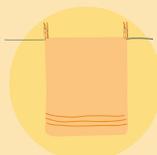


Volets extérieurs utilisables, stores en état de marche.



Si pas d'isolation possible, prévoir une solution de secours : famille, amis...

Prévoir un système permettant de placer un linge humide devant les fenêtres (fil et pinces à linge).



Ventilateur à piles ET ventilateur branché sur secteur (voire climatiseur) ou, au moins, un éventail.



### Pendant une vague de chaleur, optimiser la gestion des fenêtres en vue de se protéger du soleil et de la chaleur

Les stores seront baissés pendant toute leur exposition au soleil. Il faut les relever après le coucher du soleil pour faciliter le passage de l'air.



Dans la journée, persiennes et vitrages seront maintenus fermés du côté du soleil. Leur double obstacle limite l'entrée de la chaleur dans la pièce.



### Si l'habitation a des expositions multiples, il faudra faire tourner ouverture et fermeture des fenêtres en suivant le soleil.

Le soir, les dernières fenêtres fermées (persiennes et vitres) seront ouvertes quand le soleil sera couché ET que la température extérieure aura baissé.



La nuit, on laissera ouvertes, dans la mesure du possible, vitres et persiennes. On les coince pour faciliter les courants d'air.



### Si la vague de chaleur intervient en même temps qu'une alerte à la pollution atmosphérique, la lutte contre la chaleur est prioritaire :

Continuer à provoquer des courants d'air pendant la nuit



Les adultes et enfants souffrant de pathologies cardiaques ou respiratoires (notamment l'asthme) sont particulièrement sensibles à la pollution atmosphérique.



En cas d'alerte à la pollution atmosphérique, les traitements habituels doivent être très scrupuleusement suivis. Consulter rapidement en cas de gêne respiratoire inhabituelle.



Fatigue extrême, vertiges, somnolence, perte de connaissance, température supérieure à 39°C :

**APPELER LE 15 (urgences)  
OU LE 18 (pompiers)**

## CE QUE LA VILLE MET EN PLACE

Du 1<sup>er</sup> juin au 15 septembre, la Ville de Puteaux active son Plan Canicule pour soutenir les personnes les plus vulnérables en cas de fortes chaleurs.

### INSCRIPTION AU REGISTRE CANICULE

Afin d'assurer un suivi en cas de canicule, un registre nominatif est mis en place par le Centre communal d'action sociale (C.C.A.S.). Ce registre permet aux équipes municipales de contacter les personnes inscrites et de leur apporter une aide adaptée durant les phases aiguës de la canicule.

#### Qui peut s'inscrire :

 Personnes âgées de plus de 65 ans

 Personnes handicapées ou malades à domicile

 Personnes dépendantes

 Femmes enceintes

Les proches ou aidants peuvent également effectuer une inscription.

#### Comment s'inscrire :

Rendez-vous au C.C.A.S., 102 bis, rue de la République pour retirer et remplir le formulaire, ou téléchargez-le en scannant le QR code.



01 46 92 95 95 • [ccas@mairie-puteaux.fr](mailto:ccas@mairie-puteaux.fr)  
C.C.A.S. astreinte canicule au 07 86 27 18 58

### TRANSPORT ACCOMPAGNÉ VERS :

l'Hôtel de Ville • Le Centre Médical Dolto • Les lieux climatisés de la Ville (Palais de la Médiathèque, Cinéma le Central, Club 102)

### ACCUEIL AVEC MISE EN PLACE D'UN PROGRAMME D'ANIMATIONS POUR LES PERSONNES ÂGÉES

### AIDE INDIVIDUALISÉE EN CAS DE BESOIN

Des **FONTAINES D'EAU POTABLE** sont accessibles en Ville. De nombreux **PARCS ET JARDINS** sont ouverts au public et disposent pour la plupart de brumisateurs afin d'offrir des îlots de fraîcheur.

Retrouvez le détail de ces informations en scannant ce QR code avec la caméra de votre téléphone.

