

PLAN CANICULE

En conséquence aux fortes chaleurs, l'**ANASOPEM** a décidé de mettre en œuvre le plan d'action ci-dessous :



Rappel de la conduite à tenir par les bénéficiaires durant la canicule :

- Ne pas s'exposer en pleine chaleur (heures critiques 12h – 16h).
- S'hydrater régulièrement au minimum 1,5L / jour (sauf contre-indication médicale).
- Se rafraîchir régulièrement le visage et la nuque.
- Eviter les efforts physiques.
- Maintien de l'habitation à l'abri de la chaleur (fermeture des volets, rideaux fermés si température extérieure plus élevée que celle intérieure, et inversement quand la température extérieure devient inférieure à la température intérieure, favoriser les courants d'air).
- Manger des menus rafraîchissants (légumes crus, soupes froides (gaspacho), salades complètes, fruits (melon, pastèques...)).
- Présence du numéro d'appel en cas d'urgence (famille, voisinage ou professionnel) mis en évidence à côté du téléphone.

Les intervenants s'assurent :

- Du bon fonctionnement du réfrigérateur, du freezer.
- De la présence et de l'état de marche d'un ventilateur ou de la climatisation.
- Que la personne âgée mange et s'hydrate régulièrement.
- Que la personne âgée dispose de vêtements adaptés (légers, amples et en coton permettant d'absorber l'humidité et d'éviter les phénomènes de macération responsable de dermatites (éruption rouge et très irritante)).
- Que la personne âgée se trouve dans la pièce la plus fraîche de l'habitation.
- Que se trouvent, à la disposition de la personne, les moyens adaptés à son hydratation (bouteilles d'eau, brumisateur, gants de toilettes mouillés pouvant être stockés dans le réfrigérateur).
- Que la personne âgée ne souffre pas de la canicule (modification du comportement habituel : trouble du sommeil, fatigue, agitation ou abattement).

EN CAS DE MALAISE APPELER LE 15

L'ANASOPEM rappelle également qu'en plus des personnes fragiles, se protéger des fortes chaleurs est l'affaire de tous !