



# Plan Canicule 2015

**Soyons solidaires !**

# Pourquoi un plan canicule ?

- **Personnes plus sensibles**
  - Isolées socialement,
  - Agées, ou malades,
  - Dans des logements mal aérés
- **Risque de surmortalité**
- **Volonté de renforcer le réseau social**
  - Sensibilisation du public
  - Sensibilisation des intervenants médico-sociaux



# Prévention



## ➤ **Conseils de prévention:**

- Rester à l'intérieur
- Boire beaucoup d'eau contenant des sels minéraux (eau minérale, bouillon froid)
- Fermer fenêtres, tentures, stores et volets pendant la journée
- Aérer pendant la nuit quand la chaleur diminue
- Chercher l'ombre et les endroits frais
- Eviter les efforts intenses entre 8 h et 20 h
- Eviter l'alcool et les boissons sucrées
- Ne jamais abandonner une personne ou un animal dans une voiture en stationnement

# Conseils pour les proches

- **Vérifier régulièrement la température des pièces de vie et de la chambre à coucher**
- **Surveiller l'hydratation**
  - Au moins 1.5L d'eau plate par jour (sauf indication du médecin)
  - Ne pas attendre la sensation de soif et inciter à boire souvent
  - Documenter, si nécessaire, prises de boissons, poids et température corporelle de la personne
  - Organiser si besoin une aide pour boire ou s'alimenter
- **Abriter du soleil et de la chaleur**
  - Adapter l'habillement
  - Utiliser le ventilateur
  - Rester au frais de 11h à 15h
  - Rafraîchir régulièrement avec de l'eau (pulvérisations, douches et bains, lingettes humides, ...)
- **Adapter les menus**
  - Veiller à une alimentation normalement salée, riche en fruits et légumes frais



# Que faire en cas de malaise ?

## ➤ Effets possibles d'une vague de chaleur:

- Douleurs musculaires, crampes, spasmes
- Fatigue, faiblesse
- Coup de chaleur (température > 40°, peau rouge et sèche... décès possible)



## ➤ Que faire ?

- Appeler le médecin
- Si personne confuse et présente une température anormalement élevée → appeler immédiatement le 112
- En attendant le médecin:
  - Mettre la personne au repos dans un endroit frais
  - Offrir de l'eau et humidifier la peau / les vêtements
  - Apporter de l'air frais si possible

# Dispositif « Plan Canicule » de la Ville de Mouscron

## ➤ Communication / Appel à la solidarité

- Invitation faite aux personnes âgées de se trouver une personne-ressource (parent, voisin) pour veiller sur eux
- Communication vers le public pour qu'ils veillent sur les personnes isolées, voisins... autour d'eux
- Sensibilisation des intervenants sociaux pour qu'ils détectent les situations problématiques



## ➤ Système de veille

- Enregistrement des personnes sans personne-ressource
- En cas de canicule, **suivi** de ces personnes sensibles et isolées (téléphone, jeunes d' « été solidaire », etc)

**Vous pouvez soumettre toute  
problématique en lien avec une canicule  
au Service des Affaires Sociales  
de la Ville de Mouscron**

**SENIOR CONTACT**  
**056/860.253**