



la canicule

Tous concernés !



édito

La canicule peut mettre notre santé en danger.

Âgées, isolées ou handicapées, les personnes sensibles aux fortes chaleurs bénéficieront en cas d'alerte de conseils et d'assistance de la part des services de la Ville d'Amiens. Car la solidarité, l'écoute et l'attention à l'autre sont l'affaire de chacun d'entre nous. Ces valeurs sont, plus que toutes autres, si caractéristiques de l'esprit amiénois ! C'est pourquoi je vous remercie pour l'attention et la bienveillance que vous manifesterez envers les personnes vulnérables et leur entourage. Soyons les acteurs d'une ville où il fait bon vivre ensemble...

Le Maire d'Amiens



En cas de canicule, les personnes sont en danger lorsque ces trois conditions sont réunies

LA CANICULE ET LES PERSONNES ÂGÉES



Ce qu'il faut savoir :

Les personnes âgées sont particulièrement sensibles aux hausses de températures. Leur corps transpire peu et a du mal à se maintenir à 37 °C. Leur température peut alors augmenter et elles risquent un « coup de chaleur » c'est-à-dire une hyperthermie.



Maintenir votre maison à l'abri de la chaleur :

- Fermer les volets et les rideaux des façades exposées au soleil.
- Garder vos fenêtres fermées lorsque la température extérieure est supérieure à la température intérieure.
- Ouvrir vos fenêtres tôt le matin, tard le soir et pendant la nuit.

Ce qu'il faut faire :



Boire régulièrement de l'eau sans attendre d'avoir soif. Éviter les boissons fortes en caféine. Consommer des fruits et des crudités voire de l'eau gélifiée.



Prendre régulièrement des douches ou des bains frais sans vous sécher. Au moins, mouiller votre peau plusieurs fois par jour.



Donner régulièrement des nouvelles à votre entourage.



Éviter de sortir aux heures les plus chaudes mais de préférence tôt le matin ou tard le soir. Porter un chapeau, des vêtements légers et amples, de couleurs claires.



Si vous prenez des médicaments, demandez conseil à votre médecin traitant ou à votre pharmacien.



- il fait très chaud
- la nuit, la température ne descend pas, ou très peu
- cela dure depuis plusieurs jours

LA CANICULE ET LES ENFANTS ET ADULTES



Ce qu'il faut savoir :

Pour maintenir leur corps à la bonne température, les enfants, comme les adultes, transpirent beaucoup en cas de fortes chaleurs. Cela peut occasionner une déshydratation.



Ne pas faire d'efforts physiques intenses. Porter un chapeau, des vêtements légers et amples de couleurs claires.



Pour les adultes travaillant à l'extérieur, être vigilant pour ses collègues et soi-même.



Ce qu'il faut faire :

Boire beaucoup d'eau, au moins un litre et demi par jour. Ne pas consommer d'alcool qui altère les capacités de lutte contre la chaleur et entraîne la déshydratation.



Prendre régulièrement des nouvelles de votre entourage, vos voisins et vos amis âgés et handicapés.



Chez soi, rester dans les pièces les plus fraîches. Ne pas rester en plein soleil, ni dans des endroits sans aération de façon prolongée (ex : en voiture).



Eviter les activités extérieures nécessitant d'importantes dépenses d'énergie.



Si une personne est victime d'un malaise
ou d'un coup de chaleur,



appelez le

15



Service Ecoute Senior

N° Vert 0 800 60 50 00

APPEL GRATUIT

Les personnes âgées peuvent s'inscrire sur le registre municipal canicule
en ligne sur le site [Amiens.fr](https://www.amiens.fr)

En cas de fortes chaleurs et d'alerte canicule elles seront contactées
par téléphone ou visitées si nécessaire. Cette inscription est confidentielle
et peut être annulée à tout moment par la personne elle-même.



AMIENS