



Recommandations en cas de fortes chaleurs ...

Il est demandé à tous les Gambaisiens d'être vigilants envers les personnes fragiles (enfants, personnes âgées, en situation de handicap, isolées, ainsi que toutes les personnes travaillant en extérieur.

- **Quels sont les risques liés aux fortes chaleurs ?**

Selon l'âge, le corps ne réagit pas de la même façon aux fortes chaleurs. Lorsque l'on est âgé, le corps transpire peu et il a donc du mal à se maintenir à **37°C**. C'est pourquoi la température du corps peut alors augmenter : on risque le coup de chaleur (hyperthermie – température supérieure à **40°C** avec altération de la conscience).

En ce qui concerne l'enfant et l'adulte, le corps transpire beaucoup pour se maintenir à la bonne température. Mais, en conséquence, on perd de l'eau et on risque la déshydratation.

Chez les travailleurs manuels, travaillant notamment à l'extérieur, et lorsqu'on fait du sport, le corps exposé à la chaleur transpire beaucoup pour se maintenir à la bonne température. Il y a un risque de déshydratation.

- **Quelles sont les personnes à risque ?**

- * Les personnes âgées de plus de 65 ans,
- * Les nourrissons et les enfants, notamment les enfants de moins de 4 ans,
- * Les travailleurs manuels et les personnes pratiquant une activité sportive en plein air,
- * Les personnes confinées au lit ou en fauteuil,
- * Les personnes souffrant de troubles mentaux (démences), de troubles du comportement, de difficultés de compréhension et d'orientation ou de pertes d'autonomie pour les actes de la vie quotidienne,
- * Les personnes en situation de grande précarité, les personnes non conscientes du danger.

- **Se protéger avant la canicule :**

* Les personnes âgées, isolées ou handicapées peuvent se faire connaître auprès du **CCAS** pour figurer sur le registre communal, afin que des équipes d'aide et de secours puissent leur venir en aide en cas de vague de fortes chaleurs.

* S'organiser avec les membres de sa famille, ses voisins pour rester en contact tous les jours avec les personnes âgées, isolées ou fragiles. Ce geste d'aide mutuelle peut s'avérer décisif.

Les personnes seules et dépendantes ont la possibilité de s'inscrire au **CCAS** en vue d'une inscription sur un registre.

En cas de forte chaleur, les personnes inscrites sont contactées par le **CCAS**.

Pour les personnes déjà inscrites, il leur appartient de communiquer au **CCAS** les changements survenus après votre première inscription et vos dates d'absences (hospitalisation, départ en vacances...) dès que vous en avez connaissance.