



Prévenir l'apparition d'une pathologie grave liée à la chaleur

L'objectif est de mettre en œuvre, en amont, une série de mesures simples pour éviter la constitution d'un tableau grave (à ce stade, il serait alors souvent trop tard pour intervenir).

Se rappeler qu'il existe un décalage temporel entre le ressenti de l'adulte en bonne santé et celui de la personne âgée. Savoir que, en cas de forte chaleur, quand vous éprouvez un inconfort, la personne âgée, qui ne la perçoit pas encore, est peut-être déjà en difficulté.

En pratique, avant la vague de chaleur, **il est recommandé aux personnes âgées vulnérables** de :

- **se signaler à la mairie de leur domicile** (registre canicule) afin que les services puissent organiser des visites régulières (par des bénévoles/professionnels) en cas de forte chaleur ;

- Indiquer sur un document mis en évidence près du téléphone **les coordonnées de personnes référentes** (famille, médecin traitant, auxiliaire de vie, service de soins, etc.) ;

- Rendre facilement accessibles **les derniers documents médicaux** (ordonnances, résultats d'analyse, comptes rendus, etc.).

Toutefois, il est nécessaire de rappeler **les mesures préventives en cas de forte chaleur** :

1. **Limitier l'augmentation de température dans les habitations**

- Fermer les fenêtres, rideaux et volets tant que la température extérieure est supérieure à la température intérieure.
- Provoquer des courants d'air dans les logements
- Éviter d'utiliser des appareils électriques chauffant (fours...).

2. **Éviter les expositions à la chaleur**

- Ne pas sortir aux heures les plus chaudes et rester dans les pièces les plus fraîches du domicile
- Préférer les sorties le matin tôt (avant 11h) ou le soir (après 21h)

3. **Se rafraîchir régulièrement, s'hydrater et adapter son alimentation**

- Se mouiller régulièrement la peau
- Boire régulièrement sans attendre d'avoir soif et continuer à manger normalement (en fractionnant si besoin les repas)

LE REGISTRE CANICULE EST OUVERT EN MAIRIE

JUSQU'AU 30 JUIN

Pensez à inscrire vos proches