

**Canicule**

**Fortes chaleurs**

**Guide  
des bons réflexes**

CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE



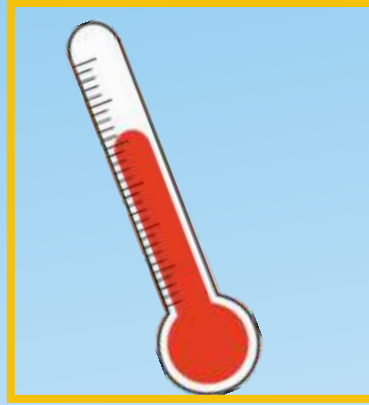


En période de fortes chaleurs et de canicule,  
il y a des risques pour la santé,

## La canicule, c'est quoi ?



Il fait très chaud



Les nuits restent  
chaudes

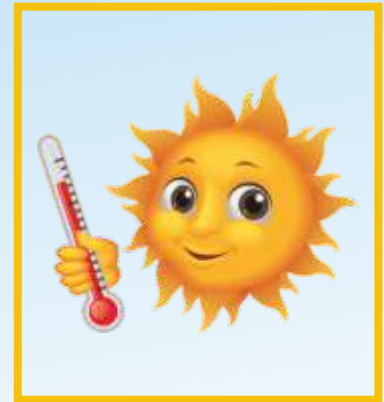


La canicule,  
dure 3 jours  
ou plus

Selon l'âge, le corps ne réagit pas de la même façon aux fortes chaleurs, à la canicule.

Les personnes particulièrement fragiles sont les femmes enceintes, les bébés et les personnes âgées.

S'il y a prise de médicaments ou d'un traitement médical, il faut demander conseil au médecin traitant ou au pharmacien, en cas d'épisode de fortes chaleurs.



## Les personnes âgées

Le corps d'une personne âgée transpire peu et a donc du mal à se maintenir à 37°C.

La température du corps peut donc augmenter.

Cela risque d'entraîner un « **coup de chaleur** » appelé hyperthermie.

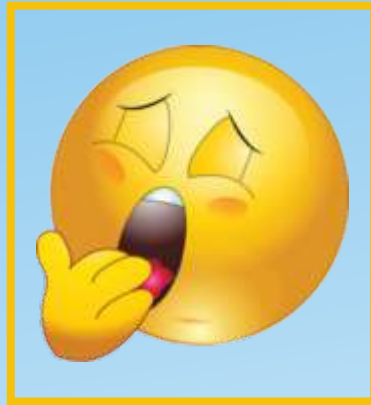


En période de fortes chaleurs et de canicule,  
il faut être attentif,

## Quels sont les signaux d'alerte ?



**Crampes**



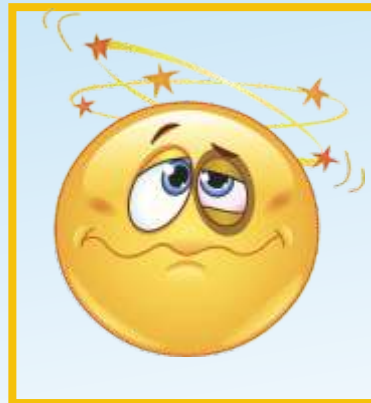
**Fatigue  
inhabituelle**



**Maux de tête**



**Fièvre > 38 °C**



**Vertiges /  
Nausées**



**Propos  
incohérents**

En cas de malaise ou pour quelqu'un  
victime de malaise  
**appelez le 15**

En période de fortes chaleurs et de canicule,  
il faut adopter des réflexes adaptés,

## Quels sont les bons gestes ?



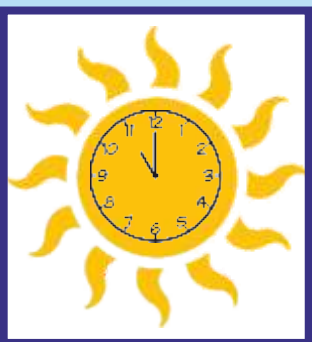
**Mouiller  
son corps et  
son visage**



**Donner et  
prendre des  
nouvelles des  
proches**



**Maintenir la  
maison au frais,  
fermer les  
volets le jour**



**Ne pas sortir  
aux heures les  
plus chaudes**



**Boire régulièrement  
de l'eau**



**Rester  
au frais**



**Eviter  
les efforts  
physiques**



**Eviter  
l'alcool**



**Manger  
normalement**

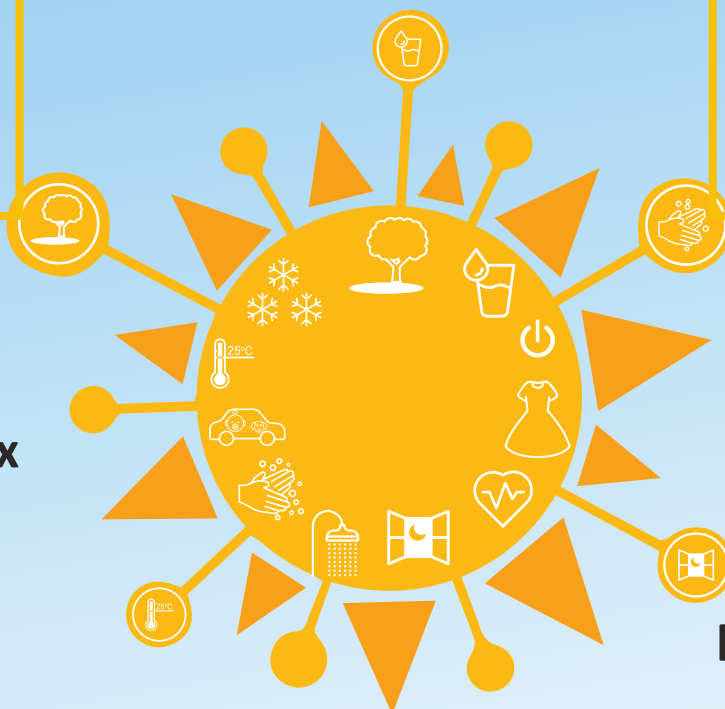
**En période de fortes chaleurs et de canicule, il faut continuer à respecter les gestes barrières contre le COVID-19,**



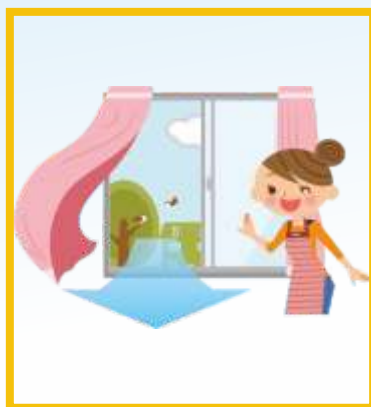
**Porter un masque dans les lieux publics, les lieux couverts et fermés**



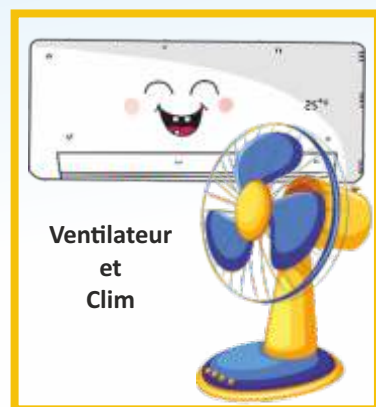
**Se laver régulièrement les mains avec de l'eau et du savon et/ou du gel hydroalcoolique**



**Respecter la distanciation sociale**



**Aérer le logement  
2 fois par jour,  
10 à 15 minutes  
(le matin et le soir de préférence)**



**Ventilateur et Clim**  
**2 Personnes = port du masque ou arrêt de la clim / du ventilateur**

Chaque commune, depuis 2004, recense les personnes fragiles, isolées, dans un registre.

## Le registre nominatif :



Contacter  
ALLO MAIRIE  
au 30 13

Ce registre confidentiel appelé « **registre nominatif** » permet l'intervention ciblée des services sanitaires et sociaux en cas de déclenchement du plan d'alerte et d'urgence (canicule, épidémie...) auprès des personnes âgées, isolées ou en situation d'handicap.

**Penser à s'inscrire**



Contacter  
le CCAS  
au 04 86 94 46 69

## La Veille Sociale du CCAS :

Tout au long de l'année, le Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) de Marseille effectue une **Veille sociale** auprès des personnes fragilisées.

Cette veille sociale téléphonique est renforcée en cas de périodes d'urgence et d'alerte, notamment en période estivale où la canicule apparaît.

Chaque été, **un dispositif dédié de veille téléphonique et/ou de visites à domicile** est mis en place pour un accompagnement personnalisé des seniors marseillais les plus isolés.

### Nos principaux partenaires



**Le CCAS c'est aussi :**

**des Services du Maintien à Domicile  
des Résidences Autonomie  
des Clubs Seniors Plus  
un Accueil de Jour d'Alzheimer  
des Agences d'Accueil et de Services Sociaux**

**Plus d'Infos :**

**04.86.94.45.01**

**[www.ccas-marseille.fr](http://www.ccas-marseille.fr)**

