

Vous êtes une personne vulnérable ?

Vous connaissez une personne vulnérable dans votre entourage ?

Le dispositif CCAS

Les CCAS ont obligation de mettre en place une procédure d'inscription sur le **registre nominatif des personnes vulnérables vivant à domicile**.

Qui peut s'inscrire ? (inscription volontaire)

Les personnes de plus de 65 ans, de 60 ans et plus reconnues inaptes au travail, ou en situation de handicap percevant une allocation liée à leur handicap.

Comment s'inscrire ?

À la demande de la personne ou d'un tiers, avec son accord ou celui de son représentant légal, **formulaire à retirer au CCAS, 34 avenue Benoît Frachon, ou sur demande au 04 76 60 74 12.**

=> Les personnes inscrites sont contactées par téléphone :

En vigilance canicule de niveau 3 - orange et 4 - rouge, week-ends et jours fériés compris, afin de s'assurer de leur bien-être, de rappeler les bons réflexes pour se protéger, de proposer un accompagnement pour se reposer dans les salons climatisés de la Résidence autonomie, de contacter leur entourage ou déclencher les secours si besoin.

Les autres actions du CCAS en direction des personnes âgées lors des vigilances de niveau 3 - orange et 4 - rouge :

Toute personne âgée qui le souhaite peut se rendre dans les salons climatisés de la Résidence autonomie Pierre Semard, entre 14 h et 17 h, en semaine, les week-ends et jours fériés. Cet accès est élargi aux habitants de tout âge en niveau 4 - rouge.

Pour faciliter le déplacement des personnes âgées dans les salons climatisés, un accompagnement véhiculé gratuit en véhicule climatisé est proposé :

En semaine, en appelant le service de Développement de la Vie Sociale (SDVS) au 04 56 58 91 40 ;

Les week-ends et jours fériés, en contactant l'astreinte canicule au 06 43 51 25 39.

Pour en savoir plus sur l'adaptation du programme d'animations du SDVS, contacter en semaine le 04 56 58 91 40.

Vagues de chaleur : quelles sont les personnes les plus vulnérables ?



Les personnes âgées de plus de 65 ans



Les personnes en situation de handicap



Les personnes souffrant de maladies chroniques âgées de plus de 65 ans



Les femmes enceintes



Les enfants

Quels sont les effets d'une exposition aux fortes chaleurs ?



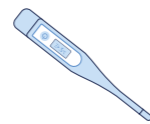
Crampes



Fatigue inhabituelle



Maux de tête



Fièvre > 38°C



Vertiges / Nausées



Propos incohérents

Si vous constatez ces signes sur vous ou vos proches, **appelez votre médecin traitant ou le 15**
Si vous êtes témoin d'une victime d'un malaise, de propos incohérents, **appelez le 15.**

Comment se protéger des fortes chaleurs ?



Restez au frais et/ou se rafraîchir avec un brumisateur ou un linge humide



Buvez de l'eau, mangez froid et évitez l'alcool



Fermez les volets et les fenêtres en journée



Privilégiez les activités douces



Portez des vêtements légers, de couleur claire et couvrez-vous la tête



Prenez des nouvelles de vos proches

Qu'est-ce qu'un épisode de canicule ?

Une canicule (niveau orange et rouge) désigne un épisode de températures élevées de jour comme de nuit, sur une période d'au moins 3 jours. En Isère, le seuil de vigilance est fixé à 20°C la nuit et 34°C la journée. Ces épisodes sont susceptibles de constituer un risque sanitaire notamment pour les personnes fragiles ou surexposées, c'est pourquoi le Plan national canicule prévoit des mesures adaptées à chaque niveau, que la Ville décline pour ses habitants.

Niveau 1 vert

Veille saisonnière



Veille saisonnière activée automatiquement du 1^{er} juin au 15 septembre chaque année. Elle peut être étendue en cas de chaleur précoce ou tardive.

Niveau 2 jaune

Avertissement chaleur



L'avertissement chaleur est une veille renforcée permettant aux services de se préparer et renforcer les actions de prévention.

Niveau 3 orange

Vigilance canicule



Vigilance canicule avec mise en place d'actions de prévention et de gestion adaptées à l'intensité et à la durée du phénomène.

Niveau 4 rouge

Mobilisation générale



Canicule exceptionnelle, très intense et durable, avec apparition d'effets collatéraux dans différents secteurs (sécheresse, eau potable, saturation des hôpitaux, feux de forêts...).

Des solutions pour un été au frais

Les vagues de chaleur, rendues plus fréquentes par le changement climatique, impactent particulièrement les populations vivant en ville.

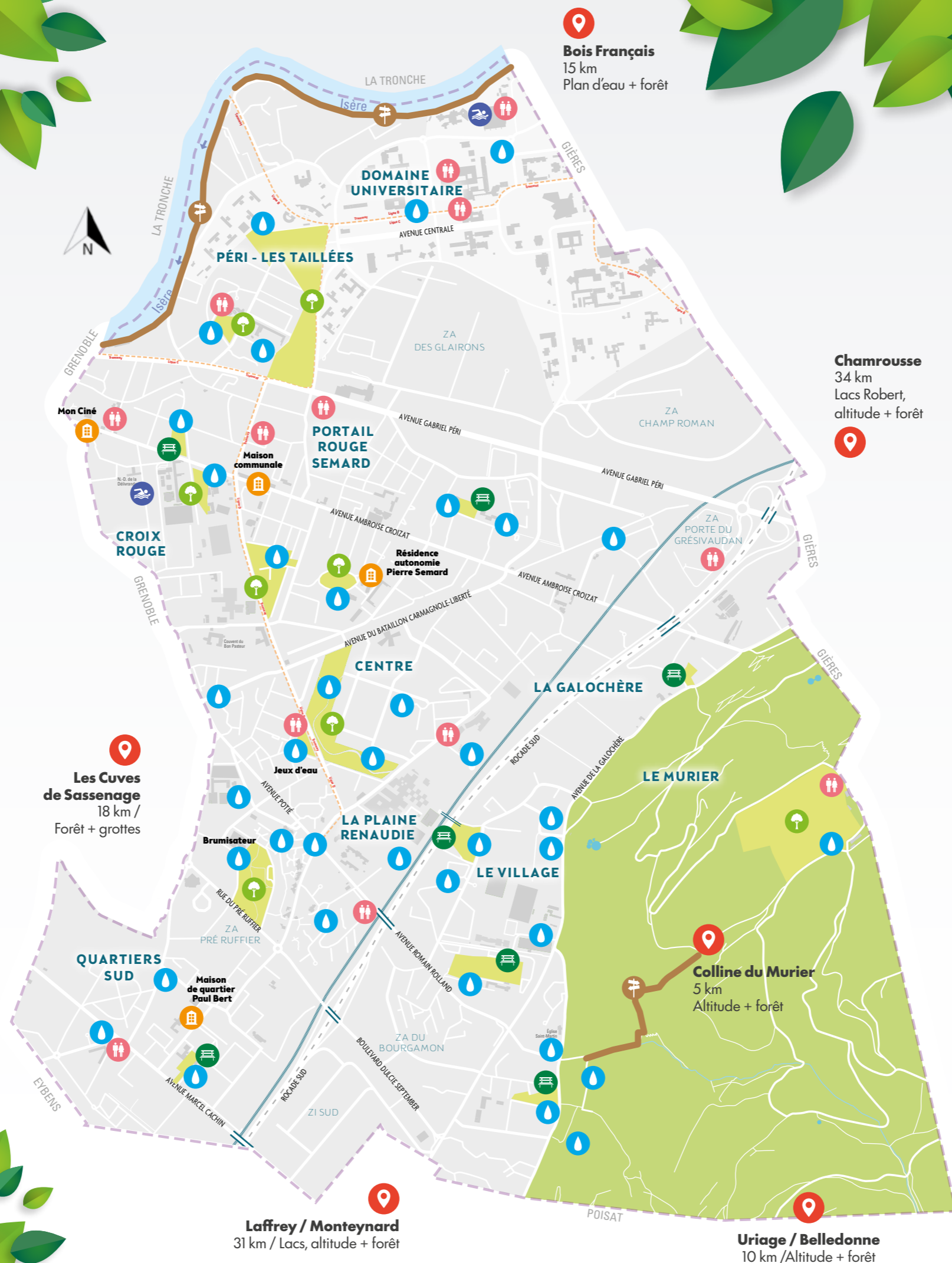
Pourquoi cette surchauffe urbaine ?

Les activités et bâtiments y sont concentrés, la végétation et l'eau moins présentes et les surfaces davantage imperméabilisées et foncées, restituant la chaleur la nuit. Cela crée des phénomènes d'îlots de chaleur urbains (ICU) : la nuit, il fait en moyenne 3 à 4°C de plus en ville que dans la campagne environnante !

Autant de raisons de chercher la fraîcheur en ville et d'adopter les bons gestes tout l'été !

Retrouvez sur la carte :




-  Fontaines
-  Piscines
-  Lieux rafraîchis
-  Parcs
-  Squares
-  WC
-  Chemins ombragés
-  Lieux frais à proximité




Une fontaine d'eau potable ne fonctionne pas ?

➤ Signalez-le à la Ville **04 76 60 73 73**

Quelques conseils pour rester au frais

-  Je fais circuler l'air en ouvrant les portes et fenêtres la nuit et tôt le matin
-  Je limite l'utilisation d'équipements électriques qui réchauffent l'air (four, consoles, ordinateurs...)
-  Je m'équipe d'un ventilateur (Astuce : placez un linge humide ou une bouteille fraîche devant le ventilateur pour rafraîchir davantage la pièce)

Quels sports privilégier en période de forte chaleur ?

-  Les sports nautiques
-  Le yoga et le Pilates
-  La marche au lever ou au coucher du soleil

- Proscrire les sports à forte intensité et endurants
- S'hydrater abondamment avant, pendant et après l'effort
- Préférer les lieux rafraîchis

Le saviez-vous ?

➤ Grâce à l'évapotranspiration, un arbre mature peut rafraîchir l'air ambiant de 4°C : c'est autant que 5 climatiseurs fonctionnant 20 h par jour ! (source Ademe)