

CCAS de Megève et Demi-Quartier
BP 23
74120 MEGEVE
Tél : 04.50.93.29.14.

le 24 juin 2019

Madame, Monsieur,

Il n'est pas inutile de vous rappeler quelques conseils pratiques pour l'été en cas de chaleur importante. Voici les plus importants.

PLAN CANICULE 2019 QUELQUES CONSEILS PRATIQUES EN CAS DE FORTES CHALEURS

Le corps humain fonctionne comme une chaudière régulée à 37°. Un individu en bonne santé supporte des variations de température allant de 34° à 40°. En période de forte chaleur, quand la régulation se fait normalement, le corps peut perdre jusqu'à 1 litre d'eau par heure (10 litres par 24 heures). Chez les personnes âgées, cette régulation thermique est plus longue.

Lorsqu'il fait chaud, il est conseillé de :

- Prendre régulièrement dans la journée des douches ou des bains frais, sans se sécher,
- Boire régulièrement et sans attendre d'avoir soif, au moins un litre à deux litres par jour sauf en cas de contre-indication médicale ; ne pas consommer d'alcool ni de boissons à forte teneur en caféine ou en sucre,
- En cas de difficultés à avaler les liquides, prendre de l'eau sous forme solide en consommant des fruits (melon, pastèque, prunes, raisin, agrumes) et des crudités (concombre, tomate, sauf en cas de diarrhées) voire de l'eau gélifiée,
- Accompagner la prise de boissons non alcoolisées d'une alimentation solide, en fractionnant si besoin les repas, pour recharger l'organisme en sels minéraux,
- Porter sur soi des vêtements adaptés aux conditions météorologiques,
- Une sieste en début d'après-midi est également bienfaitrice.

Si vous devez sortir, éviter les heures les plus chaudes de la journée (11h – 21h). Si sortir s'avère indispensable, préférer le matin tôt ou le soir tard, rester à l'ombre dans la mesure du possible, en évitant le plein soleil. Sortir en portant un chapeau, des vêtements légers (coton) et amples, de préférence de couleur claire. En revanche, on évitera les activités extérieures nécessitant des dépenses d'énergie trop importantes (sports, jardinage, bricolage...).

En cas de problème, téléphonez au 15 ou au 112. Sachez que dans tous les cas, s'il est prévu de fortes chaleurs et si l'on s'interroge sur sa santé ou celle d'une personne de son entourage, le médecin traitant ou le pharmacien peuvent donner tout conseil utile.

Vous avez aussi la possibilité de vous faire recenser sur un registre nominatif, au CCAS, pour permettre une intervention ciblée des services sanitaires et sociaux en cas de déclenchement du plan d'alerte et d'urgence (04.50.93.29.86)

Nous souhaitons ainsi vous aider à prendre les bonnes dispositions pour que tout se passe bien durant cette période

Avec nos salutations les plus distinguées.

*La présidente CCAS
Le maire de Megève
Catherine JULLIEN-BRECHES*