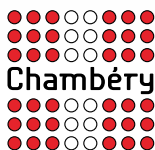




PLAN CANICULE

Adoptez les bons réflexes en période de fortes chaleurs



Centre communal
d'action sociale
Chambéry

— La canicule, c'est quoi ?

Il fait chaud le jour et la nuit pendant 3 jours consécutifs ou plus.

Les seuils d'alerte sont :

en moyenne

34°C le jour et 20°C la nuit.



— Risques pour la santé

Selon l'âge, le corps ne réagit pas de la même façon :

- **Personnes âgées** : mon corps transpire peu, il a donc du mal à se maintenir à 37°C. Ma température peut alors augmenter et je risque le coup de chaleur (hyperthermie).

- **Enfants et adultes** : mon corps transpire beaucoup pour se maintenir à la bonne température. Je perds de l'eau et je risque la déshydratation.

QUELS SONT LES SIGNAUX D'ALERTE ?



Crampes



Fatigue inhabituelle



Maux de tête



Fièvre
> 38°C



Vertiges,
Nausées



Propos
incohérents

Si une personne présente l'un de ces symptômes,
APPELEZ LE 15.

— Les bons **gestes**

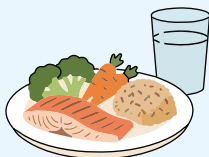
Je reste au frais



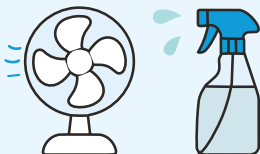
**Je bois de l'eau
régulièrement**



**Je mange frais
et équilibré**



**Je mouille mon
corps et je me
ventile**



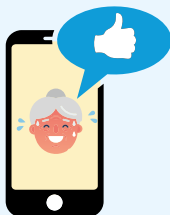
**J'évite les efforts
physiques aux
heures les plus
chaudes**



**Je ne couvre pas
le landau de mon
enfant afin de
laisser l'air passer**



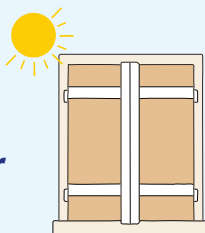
Je prends des nouvelles des plus fragiles



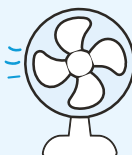
POUR GARDER MON LOGEMENT AU FRAIS



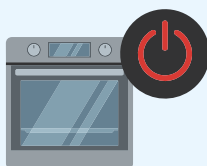
→ **Je ferme les volets et les fenêtres le jour**



→ **Je favorise les courants d'air nocturnes (fenêtres ouvertes, ventilateurs)**



→ **Je ne laisse pas les appareils électriques réchauffer l'atmosphère (four, sèche-linge...)**



— Je suis une personne **vulnérable**

→ J'ai plus de 65 ans
Je suis en situation de handicap
Je suis isolé·e

Du 1^{er} juin au 15 septembre, en cas d'alerte canicule, le centre communal d'action sociale (CCAS) vous contacte régulièrement pour prendre de vos nouvelles. En cas d'absence de réponse, un proche est prévenu et, si nécessaire, une intervention à domicile peut être déclenchée.

**Je peux m'inscrire,
inscrire un voisin ou
un proche sur
le registre
canicule
04 79 60 50 20**

**du lundi de 13h30 à 17h00
et du mardi au vendredi
de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h00.**



— Les lieux de fraîcheurs

En intérieur ou extérieur, plus de 20 lieux sont accessibles et permettent de se reposer tout en profitant des ressources offertes par la ville : patrimoine végétal et architectural, équipements publics rafraîchis, fontaines d'eau potable....

LES LIEUX FRAIS :

Musée des Beaux-Arts, pl. du Palais de Justice - Robert Badinter

Galerie Eurêka, 150 Rue de la République

Médiathèque Jean-Jacques Rousseau, Carré Curial

Bibliothèque Georges Brassens, 401 rue du Pré de l'Ane

L'Hôtel de Cordon, 71 rue Saint-Réal

Musée Savoisien, place métropole

LES PARCS DE LA VILLE :

Le parc du Verney, allée d'Ouahigouya

Le parc du Mas-Barral, chemin de Charrière Neuve

Le parc de Buisson-Rond, 192 allée du Colombier

Le parc Piot, situé sur les Monts

Le jardin des Charmettes, 890 chemin des Charmettes

Le parc de la Calamine, situé sur les contreforts de la colline de Bellevue, proche des Charmettes

Le parc du Talweg, chemin du Talweg

Le parc du Clos Savoiroux, faubourg Reclus

Liste non exhaustive, à retrouver dans son intégralité sur www.chambery.fr/canicule

La Ville de Chambéry agit

+ d'infos sur www.chambery.fr

