

# Fortes chaleurs

Protégez-vous !



## Le mot du Maire

**Marianne DURANTON**

*Votre bien-être est notre priorité.*

*La hausse des températures appelle à la plus grande vigilance. En effet, la canicule peut présenter un réel danger pour la santé, notamment chez les seniors.*

*Soyez assurés que la Ville est pleinement mobilisée à vos côtés pour vous informer, vous accompagner et vous soutenir durant cette période de fortes chaleurs. N'hésitez pas à contacter nos services en cas de difficulté ou d'isolement.*

*Prenez soin de vous !*

### S'informer

Niveaux de vigilance

### Agir

Accompagner et protéger

### Vivre

Les bons réflexes

# Quatre niveaux d'alerte et de vigilance



Pour consulter la météo et la carte de vigilance : [www.meteo.fr](http://www.meteo.fr)



Deux fois par jour, à 6 h et 16 h, Météo France établit une carte de vigilance pour le jour même et le lendemain, à l'aide d'un code couleur. Chaque département est ainsi placé en vigilance verte, jaune, orange ou rouge selon la situation météorologique.

## Niveau 4 : Vigilance rouge - Mobilisation maximale

Canicule exceptionnelle par sa durée, son intensité, son ampleur géographique, qui présente un fort impact sanitaire pour l'ensemble de la population, avec apparition d'effets collatéraux.

## Niveau 3 : Vigilance orange - Alerte canicule

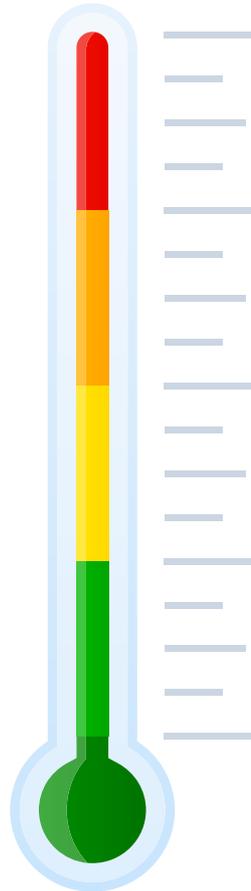
Chaleur intense et durable (les températures dépassent les 34°C le jour et 20°C la nuit, pendant au moins 3 jours), susceptible de constituer un risque sanitaire pour l'ensemble de la population exposée. Dans chaque département concerné, le préfet coordonne la mise en œuvre des actions prévues dans le cadre du dispositif Orsec.

## Niveau 2 : Vigilance jaune - Veille renforcée

Pic de chaleur de courte durée (1 ou 2 jours) ou épisode persistant de chaleur (plus de 3 jours), présentant un risque pour la santé humaine, pour les populations fragiles ou surexposées, notamment du fait de leurs conditions de travail ou de leur activité physique.

## Niveau 1 : Vigilance verte - Veille saisonnière

Activation nationale du Plan Canicule entre le 1<sup>er</sup> juin et 15 septembre pour prévenir et limiter les conséquences sanitaires d'une vague de chaleur (ces dates peuvent être ajustées en cas de chaleur précoce ou tardive). La plateforme téléphonique « Canicule Info Service » est activée pour répondre aux questions et informer la population sur les recommandations sanitaires à suivre.



## Un impact sur la santé

Les fortes chaleurs affectent l'organisme et présentent un risque important pour la santé.

Si certaines populations sont plus vulnérables à la chaleur, l'ensemble de la population est concerné et peut en souffrir lorsque la température augmente.

Avec le changement climatique, ces épisodes sont plus fréquents et intenses, nécessitant une plus grande prudence et la connaissance des bons gestes pour se protéger.

Avant 1989, on comptabilisait, en moyenne, une vague de chaleur tous les cinq ans en France métropolitaine.

Depuis l'an 2000, au moins une vague de chaleur est enregistrée chaque été.

Selon Santé publique France, sur l'ensemble de l'été 2024, plus de 3 700 décès sont attribuables à une exposition de la population à la chaleur.

## PERSONNES FRAGILES ET EXPOSÉES



Les personnes âgées, les personnes handicapées, dépendantes, souffrant d'une maladie chronique ou prenant certains médicaments, les femmes enceintes, les enfants et les nourrissons sont particulièrement vulnérables à la chaleur.

Sont également exposées les personnes précaires sans abri, certains travailleurs notamment en extérieur et les sportifs.

# ACCOMPAGNER LES PLUS FRAGILES

## Un registre des personnes vulnérables

Conformément à la loi, le Maire tient à jour un registre nominatif communal des personnes âgées et des personnes handicapées de sa commune vivant à domicile, qui en font la demande.



### POUR QUOI FAIRE ?

La finalité exclusive de ce registre est de permettre l'intervention ciblée des services sanitaires et sociaux en cas de déclenchement du plan d'alerte et d'urgence. Ainsi une cellule d'appels et de veille téléphonique régulière auprès des personnes à risques est mise en place, pour prendre de leurs nouvelles, les rassurer et intervenir si besoin.

### Pour qui ?

Peuvent être inscrites sur ce registre nominatif **les personnes résidant à leur domicile** :

- **âgées de 65 ans et plus ;**
- **âgées de plus de 60 ans reconnues inaptées au travail ;**
- **adultes handicapés** bénéficiant le cas échéant de : l'Allocation Adulte Handicapé (AAH), l'Allocation Compensatrice pour Tierce Personne (ATCP), la Prestation de Compensation du Handicap (PCH), la carte d'invalidité, la carte de priorité et la carte de stationnement pour personne handicapée, de la qualité de travailleur handicapé ; ou d'une pension d'invalidité.

### Comment s'inscrire ?

La demande d'inscription peut se faire auprès du Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) à tout moment, quelle que soit la période de l'année.

Il n'est pas nécessaire de se réinscrire chaque année : seule une demande de radiation met fin à l'inscription au registre.

La demande d'inscription est réalisée :

- soit par la personne concernée, ou le cas échéant par son représentant légal,
- soit par un tiers, personne physique (parent, voisin, médecin traitant, etc) ou morale (centre communal d'action sociale, service de soins à domicile, etc). Les demandes d'inscription, lorsqu'elles émanent d'un tiers, sont réalisées individuellement, au cas par cas et par écrit.

### Quelles informations ?

Les informations recueillies sont :

- les nom, prénom et date de naissance de la personne,
- la qualité au titre de laquelle la personne est inscrite sur le registre (personne âgée de plus de 65 ans, personne âgée de plus de 60 ans et reconnue inapte au travail, personne adulte handicapée),
- l'adresse, le numéro de téléphone,
- le cas échéant les coordonnées du service intervenant à domicile et/ou de la personne à prévenir en cas d'urgence.

Sont également indiqués la date de la demande d'inscription ainsi que, le cas échéant, le nom et la qualité de la tierce personne qui a effectué la demande.

Renseignements et inscriptions :  
CCAS - service Seniors  
Tél. 01 69 25 39 04 ou 06 33 36 80 84

## LE SAVIEZ-VOUS ?



**En cas d'épisode caniculaire, la Ville tient à la disposition des personnes âgées et fragiles une salle climatisée : la salle des Familles, au rez-de-chaussée du château de Morsang-sur-Orge (capacité d'accueil : 80 personnes).**

Un agent du CCAS ou un bénévole sera présent sur place à vos côtés.

De l'eau, des en-cas et des jeux de société vous y seront proposés.

Des circuits de ramassage peuvent être organisés à la demande.

## VOTRE SANTÉ

# LES SYMPTÔMES QUI DOIVENT ALERTER



Crampes



Fatigue inhabituelle



Fièvre



Maux de tête



Vertiges, nausée



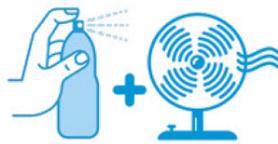
Propos incohérents

## FORTES CHALEURS

# Adoptez les bons réflexes



JE BOIS RÉGULIÈREMENT DE L'EAU



Je mouille mon corps et je me ventile



Je mange en quantité suffisante



J'évite les efforts physiques



Je ne bois pas d'alcool

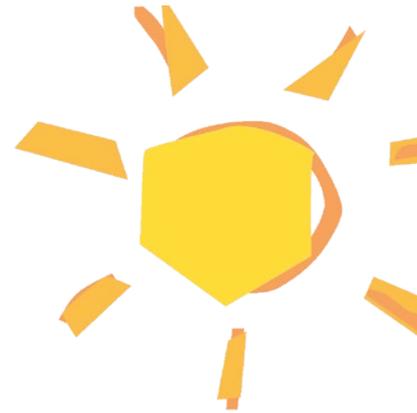


Je maintiens ma maison au frais : je ferme les volets le jour



Je donne et je prends des nouvelles de mes proches

- ✓ Ne sortez pas aux heures les plus chaudes.
- ✓ Si vous devez sortir, portez un chapeau et des vêtements légers.
- ✓ Restez au frais chez vous ou, dans la mesure du possible, passez plusieurs heures dans un endroit frais (cinéma, bibliothèque, supermarché...).
- ✓ Pendant la journée, fermez volets, rideaux et fenêtres. Aérez la nuit.
- ✓ Mouillez-vous le corps plusieurs fois par jour à l'aide d'un brumisateur, d'un gant de toilette ou en prenant des douches ou des bains tièdes.
- ✓ Limitez les activités physiques et sportives. Privilégiez des activités douces.
- ✓ Buvez régulièrement de l'eau, sans attendre d'avoir soif.
- ✓ Évitez de boire de l'alcool.
- ✓ Mangez frais et équilibré, en quantité suffisante.
- ✓ Si vous prenez des médicaments, demandez conseil à votre médecin ou pharmacien.
- ✓ Donnez et prenez des nouvelles de vos proches.
- ✓ En cas de malaise ou de troubles du comportement, appelez le 15.



## NUMÉROS utiles

Canicule Info service

0 800 06 66 66

(Appel gratuit depuis un poste fixe en France, de 9h à 19h)

Service Seniors  
Centre Communal  
d'Action Sociale (CCAS)

Hôtel de Ville  
Square Alexandre-Christophe  
91390 Morsang-sur-Orge

Tél. 01 69 25 39 04  
ou 06 33 36 80 84

Accueil physique du lundi  
au vendredi de 8h30 à 12h

Accueil téléphonique et sur  
rendez-vous : lundi, mardi, jeudi  
et vendredi de 13h30 à 18h00

Police Municipale : 01 69 25 39 17  
Police Nationale : 17

En cas de malaise,  
appelez le 15 (SAMU)  
Pompiers : 18



@VilledeMorsang