

En ce début de période de forte chaleur le CIAS de l'île Rousse Balagne se mobilise et s'organise pour recenser sur le territoire les personnes les plus fragiles.

Depuis le 1er juin et jusqu'au 31 août le plan canicule est activé. Il est organisé en quatre niveaux d'alerte, qui correspondent chacun à des actions de prévention et de gestion spécifiques.

le CIAS n'est pas la seule institution à mettre en action des dispositifs de prévention, c'est tout un réseau d'acteurs sur le territoire qui s'active pour réduire les risques. A commencer par les municipalités qui, à la demande du préfet, sont chargées d'établir ou de mettre à jour une liste des personnes vulnérables. Au niveau régional, les ARS sont mobilisés en amont, en lien avec les préfetures.

Qui est concerné :

Conformément à l'article R.121-3 du CASF, seules les personnes énoncées ci-dessous et qui résident à leur domicile peuvent être inscrites sur le registre nominatif :

- les personnes âgées de 65 ans et plus
- les personnes âgées de plus de 60 ans reconnues inaptes au travail
- les personnes adultes handicapées

La mise en œuvre s'opère par la tenue d'un registre nominatif des personnes âgées et des personnes handicapées vivant à domicile dans chaque commune que le CIAS peut relayer. La démarche d'inscription est volontaire. Si vous souhaitez vous inscrire ou inscrire l'un de vos proches vous pouvez contacter la mairie de votre lieu de résidence ou nous contacter.

Quelques recommandations :

Votre santé est en danger lorsque la température extérieure est plus élevée que la température habituelle dans votre région.

- ▶ La chaleur fatigue toujours
- ▶ Elle peut entraîner des accidents graves et même mortels, comme la déshydratation ou le coup de chaleur
- ▶ La pollution de l'air et l'humidité aggravent les effets liés à la chaleur.

Ces risques peuvent survenir dès les premiers jours de chaleur.

Des gestes simples permettent d'éviter les accidents. Il faut se préparer AVANT les premiers signes de souffrance corporelle, même si ces signes paraissent insignifiants.

Boire régulièrement de l'eau, mouiller son corps et se ventiler, maintenir sa maison au frais = fermer les volets le jour, manger en quantité suffisante, ne pas boire d'alcool, éviter les efforts physiques, donner et prendre des nouvelles de ses proches.

Les symptômes qui doivent alerter :

Si lors de fortes chaleurs vous ressentez un des symptômes suivants :

Grande faiblesse, grande fatigue, étourdissements, vertiges, troubles de la conscience, Nausées, vomissements, crampes musculaires, température corporelle élevée, soif et maux de tête.

Si vous êtes en présence d'une personne qui tient des propos incohérents, perd l'équilibre, perd connaissance, et/ou présente des convulsions.

ATTENTION ! il peut s'agir du début d'un coup de chaleur. C'est une urgence médicale appelez le 15

Guide de recommandations :

<https://solidarites-sante.gouv.fr/IMG/pdf/Les-recommandations-canicule.pdf>