Centre Intercommunal d'Action Sociale CCAS

Tartas, le 24 Juin 2020

Madame, Monsieur,
Bénéficiaire du service PDR
du CIAS du Pays Tarusate

Objet : ***Activation plan canicule 2020***
Réf : *05/06/2020 – AG/ST*
PJ :
- Plaquette INRS
- Ministère des Solidarités et de la Santé – *Restons Prudents, même à la maison*
- Secrétariat d'Etat chargé des personnes Handicapées – *le 11 mai c'est le début du déconfinement – Je choisis*
- Secrétariat d'Etat chargé des personnes Handicapées – *le 11 mai c'est le début du déconfinement – Je comprends*

Madame, Monsieur,

Au regard de la loi d'Adaptation de la Société au Vieillissement (ASV) de 2015,

Le Service du Portage de Repas du CIAS du Pays Tarusate active son plan canicule en partenariat avec les CCAS et mairies du territoire du Pays Tarusate.

Nous vous rappelons, dans ce cadre, qu'il est nécessaire de vous inscrire sur le registre canicule auprès de votre CCAS ou mairie.

Cet été, comme tous les ans, des vagues de chaleur, ou des épisodes caniculaires peuvent se mettre en place sur notre territoire. Dans ces cas-là, la chaleur en journée pourra être très élevée, et la nuit, les minimales resteront aux alentours de 25°C.

Dans ces conditions météorologiques particulières, il nous parait essentiel de vous rappeler les précautions à prendre afin d'éviter tout risque de déshydratation.

En effet, lors des premières chaleurs le corps n'est pas habitué aux températures élevées :

- Lorsque la chaleur dure sans répit plusieurs jours ou est continue jour et nuit.
- Quand il fait très humide et en l'absence de vent.
- Les effets de la pollution atmosphérique s'ajoutent à ceux de la chaleur.

Météo-France et l'institut de Veille Sanitaire émettent alors des avertissements de fortes chaleurs et d'humidité et de pollution :

- Quand les paramètres biométéorologiques prévus à 3 jours dépassent les seuils dans au moins 1 région.
- Quand les paramètres biométéorologiques du jour fournis par météo France dépassent effectivement les seuils dans au moins une région.

Pour ce faire :

Nous demandons à nos agents sociaux du portage de repas de veiller à partager avec vous les conseils suivants :

- de boire régulièrement sans attendre d'avoir soif, au moins 1.5 litres voire 2 litres par jours sauf en cas de contre-indication médicale ; de l'eau plate ou aromatisée ou autres boissons
- d'éviter les boissons en forte teneur en caféine (café, thé, colas) ou très sucrées, elles favorisent l'élimination et donc la déshydratation.
- En cas de difficulté à avaler les liquides, prenez de l'eau sous forme solide en consommant des fruits (melons, pastèques, prunes, raisins, agrumes) et des crudités (tomates, concombres sauf en cas de diarrhées), ou de l'eau gélifiée.
- Accompagnez la prise de boisson d'une alimentation solide, en fractionnant les repas, afin de recharger l'organisme en sels minéraux.
- de rester à l'abri de la chaleur et du soleil
- d'éviter de sortir à l'extérieur aux heures les plus chaudes (11h 17h),
- de rester à l'intérieur de votre domicile.
- *Si vous devez sortir*, préférez le matin tôt ou le soir tard. Restez à l'ombre dans la mesure du possible, ne restez pas en plein soleil
- *Si vous devez sortir*, portez un chapeau, des vêtements amples et en coton de couleur claire.
- de vous mouiller régulièrement la peau par aspersion, brumisation ou humidification à l'aide d'un gant humide frais.
- d'éviter les activités extérieures nécessitant des dépenses d'énergie trop importantes (jardinage, etc...)
- Surveiller votre état général : en cas de doute ils préviendront, en accord avec vous ou votre famille le service du portage de repas pour alerter votre médecin traitant
- par des gestes simples comme fermer les volets et les fenêtres et les rideaux ; la journée (« laisser la maison dans l'ombre »).
- La nuit ou au petit matin ouvrir en grand les fenêtres et volets afin de créer des courants d'air et rafraichir la maison.
- Baisser ou éteindre les lumières et appareils électriques
- Poser des linges/draps humides devant les portes et fenêtres.

Ces mesures ont pour but de limiter le risque de déshydratation.

Nous vous conseillons aussi dans cette période de pandémie COVID, comme nous le précise l'Agence Régionale de Santé, (ARS) :

- De faire contrôler, par des professionnels, vos systèmes de climatisation, faire changer les filtres ou les nettoyer, selon les préconisations des fabricants,
- D'aérer régulièrement votre habitation, 10 à 15 minutes deux fois par jour, même en présence de climatiseur,
- Le rappel et le maintien des gestes barrières

Vous trouverez ci-jointe la plaquette d'information de l'Institut National de Recherche et Sécurité

Ces recommandations sont à observer pour votre confort et votre sécurité

Je vous prie de croire, Madame, Monsieur, à l'assurance de mes respectueuses salutations.

Sandrine TECHENEY
Directrice du CIAS du Pays Tarusate

La Directrice du CIAS
du Pays Tarusate
Sandrine TECHENEY

C.I.A.S. du Pays TARUSATE