

PLAN CANICULE

Dans un souci de prévention, la ville de La Richardais et le Centre communal d'action sociale (CCAS) mettent en place un dispositif spécifique pour aider les publics vulnérables qui pourraient être confrontés à une situation de canicule. Ce plan canicule est actif du 1er juin au 31 août, sur l'ensemble de la commune.

La canicule est une période de très forte chaleur qui se caractérise par une température ne descendant pas au-dessous de 24°C la nuit et atteignant 35°C en journée.

L'objectif consiste à repérer les personnes en difficultés et avoir un rôle d'information concernant les préconisations pour affronter la chaleur.

La très forte chaleur aggrave ou favorise l'apparition des nombreuses pathologies entraînant notamment une recrudescence des recours aux soins, notamment chez les personnes fragiles. Nourrissons, personnes âgées ou présentant des pathologies préexistantes, sont particulièrement susceptibles d'être affectées par les conséquences de la canicule.

L'Institut national de prévention et d'éducation à la santé (INPES) rappelle de son côté les conseils élémentaires en cas de fortes chaleurs :

- **Ne pas sortir aux heures les plus chaudes ;**
- **Buvez régulièrement de l'eau sans attendre d'avoir soif ; Ne buvez pas d'alcool**
- **Préférez les fruits et légumes crus et les plats froids**
- **Limitez au maximum votre activité physique (sport, jardinage, bricolage) ;**
- **Maintenir son habitation à l'abri de la chaleur ; fermez fenêtres et volets la journée, ouvrez-les le soir et la nuit s'il fait plus frais)**
- **Garder des relations sociales en donnant des nouvelles régulières à son entourage.**
- **Proposer son aide aux plus fragiles, soyons solidaires face à une menace collective**

Pour cette avant dernière recommandation, il appartient aussi aux familles de rester en contact avec les personnes âgées isolées.

Si des difficultés particulières se présentent, contacter le Centre communal d'action sociale (CCAS). Tél. 02.99.88.50.90.