

Horaires Mairie
lundi – mercredi – vendredi
9h-12h / 14h -17h
Mardi – jeudi – vendredi 9h – 12h

Horaires de
l'agence postale :
du lundi au vendredi
de 9h à 12h.

www.pleumeleuc.bzh
mairie@pleumeleuc.bzh
Tél.02.99.06.15.60
Fax 02.99.06.11.60

Pleum'infos

N° 268

12 JUILLET
2022



EDITION SPECIALE FORTES CHALEURS

FORTES CHALEURS

• Plan fortes chaleurs, registre des personnes vulnérables

Dans le cadre du dispositif national mis en place destiné à prévenir et lutter contre les conséquences sanitaires des fortes chaleurs, chaque mairie est tenue d'instituer un registre nominatif des personnes âgées (65 ans et plus) et des personnes handicapées (60 ans) de sa commune vivant à domicile qui en font la demande ou à la demande d'un tiers (parent, médecin, voisin). Ce registre a pour seule finalité de permettre l'intervention ciblée des services sanitaires et sociaux auprès d'elles en cas de déclenchement du plan d'alerte et d'urgence. La démarche d'inscription est volontaire et est à faire auprès de l'accueil de la mairie aux horaires d'ouverture. **Tél 02.99.06.15.60.**

• Conseils

- Porter des vêtements clairs et légers :

En cas de fortes chaleurs, les vêtements les plus légers sont à privilégier. Pour être sûr d'avoir le plus de confort possible, les vêtements ne doivent pas être trop serrés. Cela permet de ne pas se sentir entravé dans ses mouvements mais aussi d'éviter les problèmes de circulation sanguine, comme la sensation de jambes lourdes.

Les vêtements légers et amples permettront de limiter la transpiration car ils laisseront davantage la peau "respirer". Les vêtements clairs permettront de ne pas emmagasiner trop de chaleur.

- Rester à l'intérieur et au frais :

Aux heures les plus chaudes, c'est à dire entre 12h et 16h, il est conseillé de rester à l'intérieur et de ne pas s'exposer au soleil et à la chaleur. Profitez-en pour vous reposer, pour jouer au calme avec les enfants ou pour faire une sieste.

Pour conserver un logement le plus frais possible, il est conseillé de fermer les volets, fenêtres et rideaux dès que la température extérieure augmente, de faire des courants d'air frais dès que l'air extérieur est plus frais, et d'utiliser des ventilateurs, même s'ils n'aident pas à réduire la température d'une pièce. En cas de fortes chaleurs, les nourrissons, les jeunes enfants, et les seniors doivent s'exposer le moins possible à la chaleur et au soleil. En cas d'exposition, pensez à prendre un parasol avec vous ainsi qu'un chapeau.

- Boire beaucoup d'eau :

Notre corps utilise une bonne partie de l'eau consommée pour pallier aux réactions les plus importantes (sudation, circulation du sang, respiration...). Quand il fait chaud, il nous arrive de respirer plus vite, de suer davantage, etc. Même si les pièces sont climatisées, il faut veiller à bien boire tout au long de la journée. La chaleur faisant perdre beaucoup d'eau, il faut sans cesse penser à bien s'hydrater. En temps normal, il est conseillé de boire au moins 1,5 litre d'eau par jour. Pendant une journée chaude, il est recommandé de passer à 3 ou 4 litres d'eau par jour et par adulte. Si vous avez peur de ne pas boire suffisamment, conservez une grande bouteille à portée de main et assurez-vous de l'avoir finie deux fois à la fin de la journée.

- Prévenir la déshydratation :

Les nourrissons, les jeunes enfants et les personnes âgées sont les plus à risque de déshydratation. Il est conseillé de les pousser à boire très régulièrement de petites quantités d'eau. Les personnes âgées, particulièrement sujettes à l'hyperthermie (= l'organisme n'arrive plus à maintenir sa température à 37°, des crampes, des rougeurs et une forte envie de boire sont les premiers signes mais le corps peut ne plus transpirer, on peut avoir des maux de tête et la peau chaude et sèche), doivent se protéger de la chaleur. Voici quelques conseils à suivre : rester à l'intérieur, au frais, boire beaucoup, manger suffisamment, s'appliquer des linges humides sur le visage et les bras.

- Adapter son alimentation :

Pour réduire les risques de déshydratation, l'alimentation, comme la consommation d'eau, doit être adaptée aux changements de température. Vacanciers, travailleurs, enfants, personnes âgées sont invités à consommer davantage d'aliments riches en eau tels que les fruits et légumes. Les fruits et légumes riches en eau : pomme, orange, banane, tomate, pastèque, pêches, concombres, courgettes, brocoli...



v

• **Les points de fraîcheur de la commune :**

Vous pouvez vous rafraîchir à l'Étang des Forges, au Lavoir, au chemin de L'Orme, dans les différents parcs ou squares de la commune, dans les lieux climatisés.

La salle Cachou, à côté de la mairie, pourra être ouverte pour les personnes ressentant le besoin de se mettre au frais, merci de contacter la mairie avant de vous y rendre.

Si votre logement est trop chaud, pensez à sortir vous rafraîchir à l'ombre d'un arbre ou le matin de bonne heure (avant 10 heures).

ENFANTS ET ADULTES

- Je porte un chapeau et des vêtements légers
- Je bois beaucoup d'eau
- Je ne fais pas d'efforts physiques intenses aux heures chaudes
- Je ne laisse pas les enfants en plein soleil
- Je prends régulièrement des douches fraîches
- J'humidifie plusieurs fois mon corps dans la journée en cas d'effort
- Je maintiens mon logement au frais
- Je prends des nouvelles de mon entourage
- Au travail, je suis vigilant pour mes collègues et moi-même
- Si je prends des médicaments, je n'hésite pas à demander conseil à mon médecin traitant ou à mon pharmacien

PERSONNES ÂGÉES

- Je ne sors pas aux heures les plus chaudes
- Je passe plusieurs heures dans un endroit frais ou climatisé
- Je maintiens ma maison à l'abri de la chaleur
- Je mange normalement
- Je bois environ 1,5 L d'eau par jour
- Je porte un chapeau et des vêtements légers
- Je ne consomme pas d'alcool
- Je donne des nouvelles à mon entourage
- Si je prends des médicaments, je n'hésite pas à demander conseil à mon médecin traitant ou à mon pharmacien

Fortes chaleurs TOUS CONCERNÉS

• **Prévention incendie**

Comment éviter les départs de feu ?

- Feu et barbecue
- Cigarette et mégot
- Travaux et étincelles

Que faire en cas de départ de feu ?

- Alerter (114, 112, 18)
- Se protéger
- S'informer

Nous vous souhaitons un bel été 2022

Pharmacie	Médecin	Infirmiers	Kiné respiratoire pédiatrique	Ambulances	Vétérinaires	Laboratoire
DEVOS TALENSAC 02.99.09.30.03	Docteurs ALLARD COULAN Luc GUICHARD Roxane MORIN 02.99.07.21.60 OU 15	BOHUON-ROBIC-VIOT 06.09.20.64.18	MAMER-HUET MOREL FAISANT LE BRIS 02.99.07.09.10.	BRIAND-DUBOIS 02.99.07.00.70	CLINIQUE VÉTÉRINAIRE PLEUMELEUC 02.99.61.31.28	CERBALLIANCE 9, G rue Pasteur 02.22.09.60.07