

La Défense, le 25 juin 2019,

NOTE D'INFORMATION N° 8/2019

Objet : Plan Canicule

Le Centre Météorologique Interrégional de Paris a annoncé pour cette semaine un épisode caniculaire, d'intensité significative et durable nécessitant une vigilance particulière.

En cette période de vigilance "orange", nous vous invitons à adopter les bons réflexes :

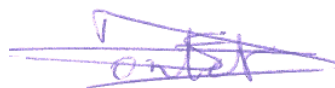
- Buvez régulièrement de l'eau et en quantité suffisante l'équivalent d'un verre d'eau toutes les 15 / 20 mn. A cet effet, nous vous rappelons que des fontaines à eau réfrigérée sont à votre disposition dans les locaux de l'entreprise,
- Faire des repas légers et fractionnés. Évitez toute consommation de boissons alcoolisées et / ou riches en caféine,
- Évitez autant que possible les déplacements durant les heures les plus chaudes et limitez vos activités physiques,
- Limitez les sources de chaleur en fermant les appareils électriques non utilisés,
- Utilisez la climatisation des locaux, assurez vous que les équipements de rafraichissements dans vos bureaux sont bien mis en mode de fonctionnement,
Par prévention nous vous conseillons, dès le début de la journée de descendre vos stores.
Ces consignes s'appliquent plus particulièrement pour les façades Ouest et Sud.

En cas de besoin, des ventilateurs pourraient être mis à la disposition des collaborateurs.

Les symptômes d'un coup de chaleur sont les suivants : une fièvre supérieure à 40°, une peau chaude, rouge et sèche, des maux de tête, des nausées, une somnolence, une soif intense, une confusion, des convulsions et une perte de connaissance.

En cas de malaise ou de troubles du comportement, appelez le 15.

Vous trouverez en pièce jointe les bons réflexes à adopter durant cette période.



Gaëlle BONTET
Directeur



CANICULE, FORTES CHALEURS

ADOPTÉZ LES BONS RÉFLEXES



En période de canicule,
**il y a des risques pour ma santé,
quels sont les signaux d'alerte?**



Crampes



Fatigue inhabituelle



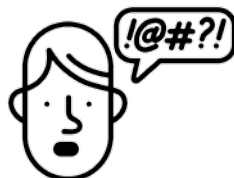
Maux de tête



Fièvre > 38°C



Vertiges / Nausées



Propos incohérents

┌ Si vous voyez quelqu'un victime
d'un malaise, **appelez le 15.** ┘

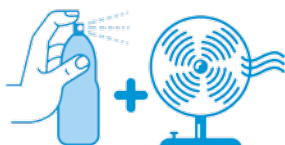
BON À SAVOIR

À partir de 60 ans ou en situation de handicap,
je peux bénéficier d'un accompagnement
personnalisé. Il me suffit de contacter ma mairie ou
mon Centre Communal d'Action Sociale (CCAS).

En période de canicule, quels sont les bons gestes ?



**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**

ATTENTION

Je suis particulièrement concerné si **je suis enceinte**,
j'ai un bébé ou **je suis une personne âgée**.
Si **je prends des médicaments** : je demande conseil
à mon médecin ou à mon pharmacien.

La canicule, c'est quoi ?

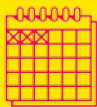
Il y a danger pour ma santé lorsque :



Il fait très chaud.



**La température ne descend pas,
ou très peu la nuit.**



Cela dure 3 jours ou plus.



EN CAS DE MALAISE, **APPELEZ LE 15**

POUR EN SAVOIR PLUS : 0 800 06 66 66 (appel gratuit depuis un poste fixe)

www.meteo.fr pour consulter la météo et la carte de vigilance

www.sante.gouv.fr/canicule