

Des points de fraîcheur à Grenoble et alentour



Où trouver
la fraîcheur
à Grenoble?
+ d'astuces sur
grenoble.fr



Dès le mois d'avril
**EXPOSITION AUX UV
FORTES CHALEURS
CANICULE**
ADOPTÉZ LES
BONS RÉFLEXES



FORTES CHALEURS ET CANICULE ?

- Il existe 4 niveaux dans le système d'alerte national.
- Le premier est déclenché automatiquement du 1^{er} juin au 15 septembre.
 - Les niveaux 2, 3, 4 sont déclenchés selon les données de vigilance de météo France.
 - L'alerte canicule est déclenchée dès l'atteinte du niveau 3.



Il fait chaud le jour et la nuit.
Les seuils d'alerte canicule à Grenoble:
≥ 34 °C le jour ≥ 20 °C la nuit
Cela dure 3 jours consécutifs ou plus

LES UV C'EST QUOI ?

Les rayons ultraviolets sont émis par le soleil, ils peuvent être intenses d'avril à septembre en France Métropolitaine, indépendamment de la température extérieure.

Qu'il fasse chaud ou non, protégez-vous!
Les UV peuvent provoquer des coups de soleil et à long terme, être responsables de cancers de la peau et / ou de maladies oculaires (cataractes, DMLA).

- Entre 12h et 16h je ne m'expose pas ou je me protège (chapeau + lunettes + vêtements couvrants + crème solaire IP50).
- Je protège particulièrement les bébés et les enfants.
- je consulte l'index UV: www.soleil.info

FAIBLE		MODÉRÉ			FORT		TRÈS FORT			EXTRÊME	
UV 1	UV 2	UV 3	UV 4	UV 5	UV 6	UV 7	UV 8	UV 9	UV 10	UV 11	UV 12+

EN PÉRIODE DE FORTES CHALEURS IL Y A DES RISQUES POUR MA SANTÉ: QUELS SONT LES SIGNAUX D'ALERTE ?



Crampes



Fatigue inhabituelle
sommolence



Maux de tête



Fièvre > 38 °C



Vertiges/Nausées



Propos incohérents

FACE AUX FORTES CHALEURS ET À LA CANICULE

Je suis un-e enfant

- Mon corps ne sait pas encore tout à fait réguler sa température.
- Je suis plus petit-e donc je peux encore moins évacuer la chaleur.
- Je manque d'eau plus vite que les adultes.

Je suis un aîné ou une aînée

- Mes mécanismes de régulation de la température, ma circulation et mes reins fonctionnent moins bien.
- Je ressens moins la soif et les coups de chaud.

J'ai une maladie chronique

- Je subis d'autant plus les effets de la chaleur.
- Certains traitements peuvent me fragiliser encore plus.

Je pratique une activité sportive

- Je suis plus exposé-e à la chaleur et au soleil.
- La température de mon corps augmente et peine à se réguler avec la température extérieure.
- Je me déshydrate plus vite.

Pour trouver la liste des sanitaires accessibles

<https://ici-toilettes.fr/toilettes-grenoble-restaurants-bars/>

J'AI BESOIN D'AIDE

Pour les gestes du quotidien: courses, repas, déplacements, soins d'hygiène

Je contacte la Cité Baya des Aîné-es et des Aidant-es au 04 76 69 45 45 ou sur cite.baya@ccas-grenoble.fr qui pourra m'orienter en fonction de mes besoins (Service Local de Solidarité (SLS) Service Social des Personnes Âgées (SSPA)).

J'ai plus de 65 ans ou je suis en situation de handicap et je suis isolé-e

Je peux bénéficier d'une veille téléphonique en cas de déclenchement d'une crise majeure: je m'inscris au registre des personnes fragiles et isolées au 04 76 69 45 45

Je consulte le site solidarités-grenoble.fr pour connaître les structures ou associations qui peuvent m'aider

Où manger, accueil de jour, où se laver etc.

J'appelle le 112 en cas d'urgence
ou SMS au 114
pour les sourd-es et malentendant-es



QUELS SONT LES BONS GESTES ?



Je bois
régulièrement
de l'eau
tempérée



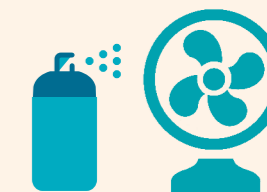
Je ne bois pas
d'alcool



Je mange
en quantité
suffisante
Préférer des
repas froids
des légumes,
des fruits



Je reporte les activités physiques
intenses ou je pratique dans un lieu
ombragé et frais



Je mouille mon corps
et je me ventile



Je porte des lunettes,
des vêtements légers, clairs et longs,
je me couvre la tête



J'évite de sortir entre
12h et 16h

QUE FAIRE DANS MON LOGEMENT ?

Pour garder mon logement plus au frais

- Je ferme les volets et les fenêtres le jour.
- Je favorise les courants d'air nocturnes.
- J'installe des draps humides sur mes fenêtres.
- Je ne laisse pas les appareils électriques réchauffer l'atmosphère (four, lave-vaisselle, sèche-linge...).

Si mon logement surchauffe, je sors dans un endroit frais

- Musées, bibliothèques, piscines, Été Oh! Parcs...
- Je me rapproche de la Maison des Habitant-es la plus proche de mon domicile pour connaître le planning des activités et sorties.
- Sur l'espace public: 230 points d'eau potable, 3 grands bassins, brumisateurs, jeux d'eau mobiles... Certains équipements peuvent être fermés pour des raisons sanitaires ou pour leur maintenance.

Pour mon animal de compagnie

- Je le garde au frais et le mouille avec une serviette.
- Je lui offre un coin d'ombre à l'intérieur ou à l'extérieur.
- Je veille à son hydratation.
- Je le sors et le nourris aux heures les moins chaudes.
- J'évite les efforts physiques et le passage sur les sols surchauffés.
- Je ne le laisse jamais dans un véhicule à l'arrêt.