



COMMUNE DE SAINT CLAR DE RIVIERE

DISPOSITIF SAISONNIER VAGUES DE FROID – RECENSEMENT DES POPULATIONS VULNERABLES

Le grand froid, le vent glacé, la neige sont des risques météorologiques à ne pas négliger. Ils peuvent être dommageables pour la santé, surtout pour les personnes fragiles ou souffrant de certaines pathologies. Leurs effets sont insidieux et peuvent passer inaperçus. Il faut donc redoubler de vigilance en se protégeant personnellement et en veillant sur les personnes fragiles (personnes âgées, enfants, personnes précaires ou sans domicile).

Chaque année des centaines de personnes sont victimes de pathologies provoquées par le froid.

Sont en cause :

- Les maladies liées directement au froid telles que les gelures ou l'hypothermie, responsables de lésions graves, voire mortelles ;
- L'aggravation de maladies préexistantes (notamment cardiaques et respiratoires) ;
- Des effets indirects comme le risque accru d'intoxication au monoxyde de carbone due au dysfonctionnement d'appareils de chauffage (au gaz, au fioul ou au charbon) ou à une utilisation inappropriée d'un moyen de chauffage (chauffage d'appoint utilisé en continu) ou encore lorsque les aérations du logement ont été obstruées.

Le Maire est à cet effet, chargé par le Préfet de la Haute- Garonne, de recenser sur la commune toutes les personnes susceptibles d'être vulnérables.

Aussi, si vous le jugez nécessaire et si vous le souhaitez, vous pouvez vous faire connaître auprès de la Mairie EN RENVOYANT LE BULLETIN D'INSCRIPTION CI JOINT.

Pourquoi un registre ?

Permettre l'intervention ciblée des services sanitaires et sociaux en faveur des populations vulnérables en cas de déclenchement du plan d'alerte et d'urgence.

Ce registre est nominatif et l'inscription est facultative. La personne inscrite, ou son représentant légal, dispose d'un droit d'accès et de rectification des renseignements qui la concerne.

Qui peut s'inscrire ?

- Les personnes âgées : La diminution de la perception du froid, l'altération des vaisseaux et de leur réactivité, la diminution de la masse musculaire rendent les personnes âgées vulnérables au froid. Les personnes âgées présentant des troubles cardiaques, une insuffisance respiratoire, une difficulté à faire face aux activités de la vie quotidienne ou souffrant de maladie d'Alzheimer ou apparentées sont encore plus à risque

- Les nouveau-nés et les nourrissons : leur capacité d'adaptation aux changements de température n'est pas aussi performante que celui d'un enfant ou d'un adulte pour lutter contre le froid. De plus, le très jeune enfant n'a pas d'activité physique lui permettant de se réchauffer et ne peut exprimer qu'il a froid.
- Les personnes souffrant de certaines maladies : insuffisance cardiaque, angine de poitrine, insuffisance respiratoire, asthme, diabète, troubles neurologiques.
- Enfin, les personnes à mobilité réduite, les sans domicile, les personnes en situation de grande précarité, les personnes non conscientes du danger et les travailleurs exposés au froid par nature.

Les inscriptions peuvent se faire par la personne concernée, par son représentant légal ou par un tiers (médecin, parent, voisin, CCAS...). Les personnes en résidence secondaire ont toute latitude pour demander leur inscription.

Comment s'inscrire ?

- par le formulaire ci-joint
- et aussi :
- par téléphone : 05.61.56.01.92. (Mairie)
 - par mail : mairie@saintclarderiviere.fr
 - au guichet de la Mairie aux heures d'ouverture : du lundi au vendredi de 9 h à 12 h, ainsi que le lundi et le jeudi de 16 h à 19 h.

Les inscriptions émanant de tiers doivent impérativement se faire par écrit ou mail.

Quels sont les services destinataires du registre ?

Monsieur le Préfet en cas du déclenchement d'alerte, seul responsable pour la mise en œuvre du Plan d'Alerte et d'Urgence.

Comment savoir si ma demande d'inscription a été enregistrée ?

La Mairie, sous 8 jours, accuse réception de la demande d'inscription.

Comment se radier du registre ?

Sur simple demande et à tout moment.

Comment prévenir les risques liés au froid ?

- Limitez au maximum les activités extérieures lorsqu'il fait froid

Si vous devez sortir :

- adaptez votre habillement : couvrez-vous la tête car c'est une partie du corps par laquelle peut se produire jusqu'à 30% de déperdition de chaleur.
- pensez à vous munir d'un cache-nez pour recouvrir le bas du visage et particulièrement la bouche.
- afin de conserver la chaleur corporelle, évitez de vous découvrir les mains même momentanément et habillez-vous très chaudement. N'hésitez pas à porter plusieurs vêtements superposés.
- Maintenez un certain niveau d'exercice régulier tel la marche, sans pour autant faire des efforts importants.
- Remettez, si possible, tout voyage prolongé en automobile s'il n'est pas indispensable.
- Si vous devez absolument vous déplacer en voiture, assurez-vous que vous pourriez faire face à une panne ou à une immobilisation prolongée sans assistance :
- munissez-vous de nourriture et d'eau en quantité suffisante,
- prenez des couvertures (dont au moins une couverture de survie et des vêtements de rechange chauds) ainsi que votre traitement médicamenteux,
- assurez-vous que la voiture est en bon état de fonctionnement et pensez à faire le plein avant le départ.

Si vous êtes bloqués en voiture :

- faites tourner le moteur 10 minutes toutes les heures,
- entrebâillez la fenêtre pour éviter l'intoxication au monoxyde de carbone,
- faites de temps en temps des exercices en bougeant les bras, les jambes, les doigts vigoureusement afin de maintenir une bonne circulation,
- vérifiez que la neige ne bloque pas le tuyau d'échappement de votre véhicule. N'utilisez pas inutilement les phares de votre véhicule, pour éviter de décharger la batterie.
- Redoublez d'attention envers les piétons qui ont souvent la vision gênée par les vêtements et le vent glacé.

À la maison :

- maintenez la température ambiante à un niveau convenable y compris la chambre à coucher (minimum de 19 °C)
- fermez les pièces inutilisées,
- assurez-vous du bon fonctionnement des appareils de chauffage et de leur entretien auprès d'un professionnel avant de les utiliser. Ne surchauffez pas les poêles à bois ni les chauffages d'appoint à cause des risques d'incendie et d'intoxication au monoxyde de carbone. Les chauffages d'appoint fonctionnant avec des combustibles (ex : kérosène, butane...) ou de camping sont à proscrire pour les mêmes raisons. Les groupes électrogènes doivent impérativement être placés à l'extérieur de l'habitation et jamais en milieu clos (cave, garage....),
- n'obstruez pas les bouches d'aération.
- Pensez à donner régulièrement de vos nouvelles à votre famille ou à votre voisinage, si vous êtes une personne âgée ou handicapée et si vous vivez seule.
- Si vous connaissez une personne âgée et/ou isolée, pensez à prendre régulièrement de ses nouvelles.

Que faire si le froid vous atteint ?

1. Atteintes directes par le froid

Les basses températures, en particulier lorsqu'elles s'accompagnent de vent, peuvent provoquer des engelures superficielles, des gelures, voire une hypothermie.

- **Les engelures superficielles** sont des réactions assez légères au froid. Elles ne sont généralement pas douloureuses. Elles sont marquées par une zone de peau blanche ou jaune-gris qui paraît anormalement ferme ou malléable comme de la cire avec un engourdissement des parties exposées au froid. Elles peuvent apparaître rapidement, surtout si la partie exposée est mouillée ou si le vent est fort. En cas d'apparition d'engelure superficielle, **il est nécessaire de consulter son médecin.** En attendant, il faut immerger la zone affectée dans de l'eau tiède (à 38°C ou moins) : la température doit être douce pour les zones non touchées par le froid. Surtout ne pas frictionner la zone atteinte, ni la masser. Cela peut aggraver la lésion. Ne pas utiliser de source de forte chaleur (lampe chauffante, feu, radiateur) pour réchauffer.
- **Les gelures graves** surviennent lors du gel complet des tissus. En cas de survenue de gelure grave, **il faut appeler les secours médicaux rapidement.** (15 ou 112) La peau est insensible, peut devenir bleu-noirâtre et cloquée. Ces lésions nécessitent un traitement hospitalier en soins intensifs et conduisent parfois à des amputations.
- **L'hypothermie** : Si la température corporelle s'abaisse en dessous de 35 °C, les fonctions vitales ne sont plus efficaces. L'hypothermie est très dangereuse parce que ses symptômes apparaissent de façon si progressive que les victimes et leur entourage ne les remarquent souvent que tardivement. Les signes d'une hypothermie sont : prononciation ralentie des phrases, perte de jugement puis confusion mentale, perte de coordination des membres, sentiment de fatigue et d'intense frilosité, sensation d'engourdissement progressif et de tension musculaire et éventuellement, perte de conscience puis coma. **Face à un cas d'hypothermie, appelez les secours médicaux (15 ou 112).** Installer la personne à l'abri du froid et du vent. Remplacer les vêtements s'ils sont mouillés et couvrir la personne avec des couvertures. Si elle est consciente, lui donner des boissons sucrées, chaudes et non alcoolisées. Ne pas utiliser de chaleur directe, de couvertures électriques ou de bouillottes. Ne pas masser la peau.

2. Si vous êtes cardiaque

- Pensez à adapter votre activité et notamment à éviter les efforts importants en cas de grand froid.
- Evitez de sortir en période de très grand froid. Si cela n'est pas possible :
 - faites-vous accompagner (ne sortez pas seul),
 - faites-vous conduire,
 - adaptez votre activité progressivement (respecter un temps d'adaptation nécessaire à un "échauffement" de l'organisme),
 - limitez les efforts importants (ne pas courir, pelleter, déneiger, changer une roue...). N'hésitez pas à demander de l'aide.
 - couvrez-vous chaudement, particulièrement les extrémités (tête, mains, pieds),
 - utilisez des vêtements imperméables,
 - portez plusieurs couches de vêtements,
 - recouvrez votre bouche avec une écharpe.

- En cas de transport en voiture par période de grand froid, il faut prévoir le risque d'être bloqué par les intempéries ou de devoir faire face à des difficultés de circulation :
 - éviter les efforts (ne pas pousser votre véhicule, ne pas changer une roue, ...),
 - prévoyez une quantité suffisante de médicaments et de l'eau pour les prendre,
 - prenez avec vous les coordonnées de votre médecin traitant (et votre dernière ordonnance),
 - prévoyez une couverture, de survie de préférence,
 - prévoyez des aliments énergétiques (fruits secs, barres de céréales, ...), et des boissons.
- Si vous envisagez un séjour en montagne, demandez à votre médecin traitant ou à votre cardiologue :
 - quelle est l'altitude maximale à laquelle vous pouvez séjourner ?
 - quels sont les efforts permis dans ce contexte (ski ?).

Dans tous les cas, IL EST INDISPENSABLE DE PRENDRE L'AVIS DE VOTRE MEDECIN TRAITANT OU DE VOTRE CARDIOLOGUE qui, connaissant précisément votre état de santé, sauront vous donner les conseils complémentaires nécessaires, notamment concernant la vaccination antigrippale avant l'hiver.

3. Si vous avez un nourrisson ou un nouveau-né

Les nourrissons et les nouveaux nés sont particulièrement sensibles aux basses températures et peuvent développer rapidement une hypothermie.

Sauf nécessité impérative, évitez de sortir votre nourrisson en période de grand froid.

En cas de sortie obligatoire, en période de froid :

- couvrez votre bébé, particulièrement la tête (bonnet) et les extrémités (mains, oreilles, pieds),
- évitez de placer votre nourrisson dans un porte-bébé, type sac à dos, susceptible de comprimer ses membres inférieurs et de favoriser des gelures,
- transportez votre enfant de manière à ce qu'il soit libre de ses mouvements dans les bras, un landau ou une poussette afin qu'il puisse bouger régulièrement pour se réchauffer,
- veillez à ce qu'il soit habillé chaudement et couvert correctement, et protégé du vent, particulièrement quand il dort,
- multipliez les épaisseurs plutôt que d'utiliser un seul vêtement très épais,
- pensez à donner à boire régulièrement à votre enfant.

En cas de transport en voiture par période de grand froid, il faut prévoir le risque d'être bloqué par les intempéries avec son bébé :

- prévoyez vêtements chauds, couvertures et changes pour votre enfant,
- sauf en cas d'allaitement au sein exclusif, munissez-vous de boissons chaudes en quantités suffisantes (biberons dans une protection isotherme) et d'au moins un repas s'il a une alimentation diversifiée.

4. Si votre enfant est asthmatique

- En cas de froid, les exercices sportifs prolongés à l'extérieur doivent être évités, particulièrement en cas d'asthme instable, d'asthme d'effort ou déclenché par le froid.

- Veuillez à ce que votre enfant ait toujours sur lui son traitement à prendre en cas de crise (broncho-dilatateur inhalé).
- Si votre enfant est en collectivité (école, classe de neige, colonie de vacances, centre aéré, ...) : demandez à votre médecin traitant de faire des recommandations écrites concernant la pratique du sport et les modalités de prise en charge en cas de crise. Vous les transmettez aux enseignants ou aux éducateurs (le document transmis peut être une ordonnance et/ou un protocole d'accueil individualisé, si l'enfant est en classe).

5. Si vous êtes âgé

En cas de risque de grand froid prolongé ou de neige

- restez chez vous le plus possible et pensez à faire ou faire faire vos courses pour une longue période ou sollicitez de l'aide auprès de votre entourage ou d'une aide à domicile,
- pensez à vérifier que vous avez vos médicaments pour une durée suffisante,
- donnez régulièrement de vos nouvelles à quelqu'un de votre entourage,
- chauffez votre maison pour que la température ne descende pas en dessous de 19°,
- mangez copieusement,
- évitez de vous reposer très près du chauffage.

Si vous devez sortir

- Mettez des vêtements chauds et pensez à prendre des chaussures imperméables et antidérapantes.
- Munissez-vous d'un chapeau ou d'un bonnet, de gants et d'une écharpe.
- N'hésitez pas à solliciter quelqu'un pour vous accompagner.
- Prévenez quelqu'un si vous prévoyez de partir longtemps.

6. Si vous êtes insuffisant respiratoire ou porteur d'une bronchite chronique

- Demandez à votre médecin s'il convient de vous vacciner contre les infections pneumococciques.
- Lorsque vous sortez, habillez-vous chaudement et évitez de faire des efforts à l'extérieur par grand froid.
- En cas d'exacerbation (aggravation de l'effort respiratoire habituel, majoration et/ou aspect purulent des crachats, fièvre), consultez immédiatement votre médecin traitant.
- En cas de déplacement, même de brève durée, munissez-vous de votre traitement habituel (et d'eau pour pouvoir le prendre), et notamment de votre broncho-dilatateur s'il vous en a été prescrit.
- En cas d'urgence, si vous n'arrivez pas à joindre votre médecin traitant, appelez le 15 (ou le 112).
- Dans tous les cas, il est indispensable de prendre l'avis de votre médecin généraliste ou de votre spécialiste qui connaissent bien votre état de santé et qui pourront vous donner les conseils complémentaires nécessaires.



COMMUNE DE SAINT CLAR DE RIVIERE

**DISPOSITIF SAISONNIER VAGUES DE FROID –
RECENSEMENT DES POPULATIONS VULNERABLES**

Date de la demande d'inscription :

ETAT CIVIL DE LA PERSONNE DEMANDANT A FIGURER SUR LE REGISTRE

NOM :

PRENOM :

DATE DE NAISSANCE :

QUALITE AU TITRE DE LAQUELLE VOUS VOUS INSCRIVEZ :

- + de 65 ans
- nouveau-né – nourrisson
- en souffrance de maladies cardiaques, respiratoires, ...
- handicapé
- autres

ADRESSE :
.....
.....

TELEPHONE :

PERSONNE A PREVENIR EN CAS D'URGENCE :

Nom :

Prénom :

Téléphone :

Adresse :
.....

SIL'INSCRIPTION EST FAITE PAR UNE TIERCE PERSONNE :

Nom :

Prénom :

Qualité :

Téléphone :

Adresse :
.....

CETTE INSCRIPTION EST A RETOURNER A :

MAIRIE

4 RUE JEAN JAURES - 31600 SAINT CLAR DE RIVIERE