

QUE FAIRE EN CAS DE VAGUE DE CHALEUR ?

GRANDES CHALEURS :

RESTER AU FRAIS - BOIRE SUFFISAMMENT

- Les périodes de canicule sont éprouvantes pour chacun mais les personnes sans abri qui ne souhaitent pas ou ne peuvent aller dans des structures d'accueil ou d'hébergement sont particulièrement exposées aux risques liés aux fortes chaleurs.

Souvent leur seul lien est les intervenants qui vont vers eux dans la rue ou les reçoivent dans les relais sociaux, les abris de nuit...

RECOMMANDATIONS AUX INTERVENANTS AUPRES DES PERSONNES SANS
DOMICILE FIXE DANS LA RUE, LES RELAIS SOCIAUX, LES ABRIS DE NUIT...



- Prévoir le matériel nécessaire pour rafraîchir les personnes sans abri (eau, glacières, sac réfrigérants..) et pour les protéger du soleil (casquettes, t-shirts,...);
- Recenser les points d'eau (eau potable, douches, fontaines,...) - augmenter éventuellement leur disponibilité - , les toilettes publiques, ainsi que les endroits frais autorisant leur accès aux personnes sans abri (galeries commerciales, cafés,...) vers lesquels les sans abri pourront être orientés en cas de fortes chaleurs ;
- Prévoir une augmentation de la capacité d'accueil des personnes sans abri dans les centres d'hébergement : accès aux douches, installations de fontaines réfrigérées, ... ;
- Sensibiliser les équipes de rue aux risques liés à la canicule, actualiser leurs connaissances concernant les mesures adéquates à prendre en cas de vagues de chaleur, en particulier : repérage des situations à risque (crampes, bouche sèche, étourdissements, vertiges, syncopes, épuisement, coup de chaleur) et aux premiers gestes de refroidissement à effectuer en attendant l'intervention médicale (aspersion, pulvérisation, mise à l'abri) ;
- Prévoir le renforcement des effectifs et la coordination avec les services médicaux d'urgence ; développer des actions citoyennes de solidarité ;
- Proposer aux personnes ayant un risque de santé existant de demander à leur médecin traitant des consignes particulières pour l'été et éventuellement l'adaptation de leur prise en charge et de leur traitement médical en cas de forte chaleur.

Les intervenants auprès des personnes sans domicile fixe suivront l'évolution des messages d'alerte météorologique et répéteront régulièrement à celles-ci l'importance des mesures de protection en cas de grandes chaleurs, en veillant à leur application :

- **Rester au frais, à l'ombre**, dans des endroits ventilés, surtout aux heures les plus chaudes ;
- **Boire en quantité suffisante** (au moins 1,5 l par jour), même en l'absence de sensation de soif en évitant les boissons alcoolisées - indiquer les point d'eau ;
 - veiller à s'alimenter.

Se rafraîchir : par des pulvérisations d'eau fraîche, des douches, le plus souvent possible

Les intervenants veilleront à :

- augmenter le nombre de sorties ;
- rechercher les personnes connues des services et qui ne se manifestent plus ou présentent des problèmes de santé ;
- distribuer des bouteilles d'eau fraîche ;
- adapter si possible l'alimentation distribuée (privilégier légumes frais, fruits) ;
- faciliter l'accès des personnes sans abri aux douches, lieux publics frais repérés auparavant ; distribuer des casquettes, des t-shirts (permettre de mettre en sécurité les vêtements plus chauds) ;
- favoriser l'accès aux centres d'hébergement les plus proches (douches, repos) ;
- surveiller leur état de santé et les questionner (maux de tête, fatigue intense, faiblesse, vertiges,...)

Rechercher systématiquement des signes pouvant faire penser à un épuisement dû à la chaleur ou au début d'un coup de chaleur (ceux-ci peuvent être banalisés par la personne elle-même) :

- modification du comportement habituel ;
- grande faiblesse, grande fatigue ;
- difficulté inhabituelle à se déplacer ;
- étourdissements, vertiges, trouble de la conscience voire convulsions ;
- nausées, vomissements, diarrhée ;
- crampes musculaires ;
- température corporelle élevée, pouls rapide ;
- soif et maux de tête, bouche sèche.

Agir :

- **alerter le médecin ;**
- si possible, prendre rapidement la température corporelle ;
- rafraîchir le plus vite possible :
 - soit la coucher et l'envelopper d'un drap humide;
 - si possible, lui donner une douche fraîche sans l'essuyer.
- installer un ventilateur (enveloppements frais, transfert dans une pièce climatisée, aspersion d'eau fraîche) ;
- faire le plus possible de ventilation ;
- donner de l'eau fraîche si la personne est consciente et lucide ;
- ne pas donner d'aspirine ni de paracétamol.

Pour en savoir plus :

Plan Vague de chaleur - ozone Belgique : www.health.fgov.be

Prévisions et alertes : www.irceline.be - www.meteo.be