

Avant l'été

Vérifiez la bonne isolation de votre logement par des volets, des rideaux et des stores.

Équipez-vous de ventilateur et de brumisateur.

Vérifiez le bon fonctionnement de votre réfrigérateur.

Prévoyez un chapeau, des vêtements amples, en coton et de couleurs claires.

N'hésitez pas à demander conseil auprès de votre médecin ou pharmacien en cas de maladie ou de traitement.

Des gestes utiles en cas de fortes chaleurs

Ne sortez pas aux heures les plus chaudes (11 h – 17 h) et ne faites pas d'effort physique (jardinage, bricolage...).

Buvez même sans soif au minimum 10 verres d'eau par jour.

Évitez l'alcool, le café et le thé.

Privilégiez la consommation de crudités et de fruits.

Protégez votre logement en fermant les volets et les fenêtres le jour et ouvrez la nuit pour rafraîchir les pièces.

Humidifiez-vous le plus possible en utilisant un brumisateur, un gant humide ou en prenant des douches ou des bains de pieds.

N'hésitez pas à demander de l'aide à un parent ou à un voisin.

Prenez des nouvelles de vos voisins.



Recensement canicule

De quoi s'agit-il ?

Dans le cadre du plan national de prévention canicule, chaque ville doit recenser les personnes fragilisées.

En juillet et en août, le référent canicule de l'Espace Seniors assure un contact téléphonique convivial et régulier avec les personnes qui ont souhaité s'inscrire sur le registre canicule.

Si une alerte canicule est déclenchée, des mesures destinées à informer, protéger et secourir les personnes inscrites sur le registre seront mises en place sur le terrain.

Pour qui ?

- les personnes âgées de 65 ans et plus
- les personnes handicapées
- les personnes âgées de 60 ans et plus reconnues inaptes au travail.

Qui fait la demande d'inscription ?

- la personne elle-même
- son représentant légal
- un tiers : parent, voisin, médecin traitant, services sociaux...

La confirmation par la personne concernée est obligatoire.

Celle-ci recevra un accusé de réception validant l'inscription. Les personnes concernées peuvent à tout moment se retirer de la liste.

Inscriptions sur le registre auprès du référent canicule

Espace Seniors
Hôtel de Ville
54, Grande-Rue
92310 SÈVRES
☎ 01 41 14 11 36

Les données concernant cette liste sont confidentielles et ne peuvent être consultées que dans un cadre légal strict et par des personnes dûment habilitées à la mise en place du dispositif.

Espace Seniors

Retrouvez en mairie des services dédiés aux personnes âgées :

- téléassistance
- portage de repas
- coordination gérontologique
- Petit Bus de Sèvres
- actions de prévention
- loisirs, ateliers...

Hôtel de Ville

54, Grande-Rue 92310 Sèvres

☎ 01 41 14 11 36

**En cas de coup de chaleur
(peau chaude et rouge,
maux de tête violents, nausées)**

**Il y a urgence :
appelez le 15**

Contacts utiles

Canicule Infos Service :
0800 06 66 66

Pompiers : **18**

Urgences : **15**

Centre Hospitalier
des Quatre Villes

- Service des urgences :
Rue Lauer 92210 Saint-Cloud
☎ **01 77 70 71 71**
- Standard ☎ **01 77 70 70 70**

SOS médecin 92 :

☎ **01 46 03 77 44**

Pharmacies de garde :
consulter l'agenda du Sévrien
ou le site Internet

<http://monpharmacien-idf.fr>

ou appeler le commissariat :

☎ **01 41 14 09 00**

Aide à la toilette et soins
infirmiers à domicile (SSIAD)

Croix-Rouge

86-88, Grande-Rue

☎ **01 45 34 68 37**

SÈVRES



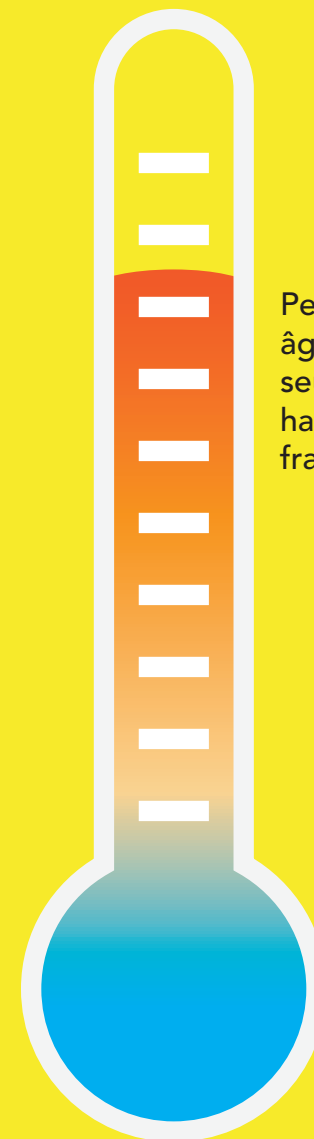
HAUTS-DE-SEINE

Vivre à Sèvres



SEVRES.FR

Prévention canicule



Personnes
âgées,
seules,
handicapées,
fragilisées