

Solidarité / Canicule

Nom : _____ Prénom : _____

Date de naissance : _____

Adresse : _____

Bâtiment : _____ Étage : _____

Porte : _____ Code : _____

Téléphone (fixe ou portable) : _____

Mail : _____

Nom et coordonnées de votre médecin traitant : _____

Recevez-vous des visites journalières ?

☐ OUI ☐ NON

Si Oui, indiquez les coordonnées de la ou des personnes à joindre : _____

Souhaitez-vous une visite à domicile ?

☐ OUI ☐ NON

Bénéficiez-vous de la télé-assistance ?

☐ OUI ☐ NON

Pouvez-vous sortir seul(e) ?

☐ OUI ☐ NON

Êtes-vous bien équipé(e) en cas d'alerte canicule

(ventilateur, rideaux, volets...) ?

☐ OUI ☐ NON

Prévoyez-vous de vous absenter pendant la période estivale ?

☐ OUI ☐ NON

Si Oui, à quelle date ? _____

Autres renseignements : _____

Le : _____

Signature : _____

Coupon à retourner au CCAS
SASAD de Bagnolet - 78, rue Robespierre
BP 35 - 93171 Bagnolet Cedex

Selon la loi n°78 17 du 16 janvier 1978 relative à l'informatique, aux fichiers et aux libertés,
les informations figurant dans ce document sont confidentielles et font l'objet d'un droit d'accès.

Où se rafraîchir à bagnolet ?



Les parcs

- **Parc départemental Jean-Moulin / Les Guilands**
rue Charles-Delescluze
- **Parc du château de l'Étang**
avenue Gambetta et rue Sadi-Carnot
- **Square Schnarbach**
rue Jules-Vercruysse et rue du Général-Leclerc
- **Square Jules-Ferry**
angle des rues Jules-Ferry et du Lieutenant-Thomas
- **Square du 19-Mars-1962**
rue Pierre-et-Marie-Curie, rue de la Barre
et rue du Moulin.
- **Square du 8-Mai-1945**
rue Raymond-Lefebvre et rue Daumier.
- **Square Eugène Varlin**

• Les espaces climatisés ou rafraîchis

- **Médiathèque**
1, rue Marceau
01 83 74 59 35
- **Résidence La Butte-aux-Pinsons**
78, rue Robespierre
01 49 93 66 50
- **Les 4 Saisons**
73, rue Louise-Michel
- **Centre commercial Bel'Est**
28, av. du Gal-de-Gaulle

- **Service Animation-retraités - Centre P.-Coudert**
47, rue Hoche - 01 49 93 66 90

EN CAS D'ALERTE CANICULE

Les horaires de ces différents lieux pourront être élargis et d'autres seront ouverts au public.
N'hésitez pas à vous renseigner à la mairie
au 01 49 93 60 00.

Pour se rafraîchir, les espaces "douches"
des structures sportives (gymnases)
de la Ville seront ouverts au public.

Des mesures d'urgence pour agir ensemble !

La Ville s'est organisée et mettra en place des mesures exceptionnelles de solidarité pour répondre à vos besoins.

Un dispositif d'information téléphonique est prévu au CCAS

01 49 93 60 36

SAMU : 15

POMPIERS : 18 ou 112

N° VERT : 0 800 066 666

(gratuit de 8h à 20h)

Notez ci-dessous
le numéro de téléphone du
MÉDECIN TRAITANT

Solidarité Canicule



Savoir se protéger de la chaleur et aider les personnes fragiles qui vous entourent.

01 49 93 60 36
Dispositif d'information
téléphonique au CCAS

01 49 93 60 75
Centre municipal
de santé Elsa-Rustin

06 27 61 30 31
Numéro d'urgence

Les symptômes qui alertent ?

- L'exposition à de fortes chaleurs est une agression pour l'organisme : fièvre, maux de tête, nausées ou vomissements, diarrhées, crampes musculaires au niveau des bras, des jambes, du ventre, faiblesse, insomnie inhabituelle...
Chez les enfants, il peut s'agir d'une pâleur ou d'une rougeur, d'une somnolence ou d'une agitation inhabituelle, d'une soif intense avec perte de poids.
- Si vous prenez des médicaments : certains traitements peuvent nécessiter des adaptations en cas de fortes chaleurs.
- Si vous, ou une personne de votre entourage ressentez des symptômes inhabituels, ou, en cas de troubles de la conscience, de refus ou d'impossibilité de boire, de coloration anormale de la peau, de fièvre supérieure à 40° C, n'hésitez pas à demander conseil à votre médecin ou à votre pharmacien, et, en cas d'urgence, appeler sans tarder le SAMU au 15 ou les pompiers au 18 ou 112.

En attendant, IL FAUT SE RAFRAÎCHIR ET S'HYDRATER.



Se protéger de la chaleur



- Réduisez les sorties et les activités surtout physiques aux heures les plus chaudes de la journée (11h/17h).
- Portez un chapeau, des vêtements légers (en coton de préférence), amples et de couleur claire. Emportez toujours avec vous une bouteille d'eau.
- Fermez les volets et les rideaux des façades exposées au soleil. Maintenez les fenêtres fermées tant que la température extérieure est supérieure à la température intérieure. N'hésitez pas à ouvrir les fenêtres la nuit pour rafraîchir votre habitation.
- Les personnes les plus exposées aux effets de la chaleur sont : les personnes âgées, les personnes recevant un traitement médical particulier, les personnes handicapées, les enfants en bas âge, mais aussi les salariés occupant des emplois pénibles, les personnes défavorisées socialement, les personnes isolées et les personnes vivant dans des logements inadaptés.



Aidez et incitez les personnes à remplir le coupon détachable **solidarité / canicule**

En cas de forte chaleur, seules les personnes identifiées dans le cadre du recensement seront contactées par les services municipaux.

Ces derniers seront à leur écoute pour :

- identifier leurs besoins et les conseiller,
- les renseigner sur les professionnels de santé présents et sur les pharmacies ouvertes au cours de l'été,
- accompagner vers les lieux rafraîchis de la ville, les personnes fragilisées ne pouvant se déplacer seules.

Se rafraîchir



- Aménagez votre journée de façon à passer au moins 2 heures dans un endroit climatisé ou un lieu ombragé et frais. Prenez des douches ou des bains fréquents dans la journée. Utilisez un brumisateurs ou un gant de toilette imbibé d'eau pour vous rafraîchir. Vous pouvez également humidifier vos vêtements.

S'hydrater et manger régulièrement

- Pour éviter les risques de déshydratation, buvez entre 1,5 et 2 litres par jour, même sans soif, des boissons non-alcoolisées (eau, jus de fruits, laitages, soupes fraîches et tisanes froides).
- Mangez équilibré, normalement salé, de préférence des légumes et des fruits riches en eau (sauf en cas de diarrhée).

Y a-t-il des précautions particulières pour les enfants ?

- Du fait de leur jeune âge, les enfants sont plus fragiles et ne mesurent pas leurs besoins en eau. C'est donc aux adultes de leur faire boire régulièrement des boissons fraîches, même en l'absence de demande. Il vaut mieux limiter les promenades et sorties pendant les pics de chaleur (particulièrement avant l'âge de un an).
- À l'intérieur, n'hésitez pas à laisser les bébés en simple couche, particulièrement pendant le sommeil, aérez les pièces et occulrez les fenêtres exposées au soleil durant la journée. Proposez leur souvent des bains tout au long de la journée. En voiture, emportez des quantités d'eau suffisante et ne laissez jamais vos enfants seuls dans votre voiture, même pour une courte durée.

Comment aider les personnes fragilisées qui vous entourent ?

Il y a toujours autour de nous une personne isolée, fragilisée, qui peut être dans une situation d'inconfort, voire de danger à cause de la chaleur.

Aussi restons vigilants et n'hésitons pas à :

- aider et inciter les personnes à remplir le formulaire,
- relayer les différentes recommandations pour protéger sa santé,
- aider les personnes qui nous entourent à se protéger de la chaleur,
- en cas d'absence, contacter les personnes de votre entourage pour veiller sur votre proche. Vous pouvez préparer les coordonnées importantes (médecin traitant, spécialistes consultés régulièrement, famille, amis, gardiens d'immeubles...), l'emploi du temps habituel (habitudes, visites des aides à domicile...), la liste des numéros d'urgences (pompiers : 18 ou 112, urgences : 15, commissariat de Bagnolet : 01 41 63 26 40).

La mairie a mis en place un service d'information et de recensement des personnes isolées ou fragiles. Toutes les personnes recensées seront contactées par les services de la mairie.

Ces derniers pourront :

- informer les personnes fragilisées des conduites à tenir,
- apporter, si besoin, une aide personnalisée.

Si vous souhaitez apporter votre aide ou organiser un réseau d'entraide citoyen, bénévole et performant, faites-vous connaître. Pour toutes informations complémentaires contactez le 01 49 93 60 00.