

VOUS ETES SEUL(E) CET ETE ? ET POURQUOI PAS LA VISITE D'UN ETUDIANT !

Sur l'initiative du Conseil départemental des Yvelines, la ville d'AndréSy et la Coordination Gérontologique (CLIC) de votre secteur, vous proposent de recevoir la visite d'un étudiant pendant la période d'été.

En effet, en juillet et/ou en août, vous allez peut être vous retrouver seul(e) car cette période est propice aux départs en vacances de la famille, des voisins. Pour rompre cette solitude, vous pouvez bénéficier de la compagnie d'un étudiant pour partager certains moments de la journée : conversation, promenade, jeux, lecture...

Ces visites sont gratuites. Les étudiants sont recrutés par la Coordination gérontologique, qui participe avec la ville à ces interventions. Ils sont munis d'une carte permettant leur identification, et sont encadrés par des professionnels.

Afin de bénéficier de ces visites, il vous suffit simplement de remplir le coupon (mis à votre disposition au CCAS et téléchargeable sur le site de la ville, www.andresy.com) ou de contacter le ccas au 01 39 27 11 30.

Si vous êtes une personne âgée, isolée ou handicapée, **pensez à vous inscrire sur le registre du Centre Communal d'Action Sociale (CCAS).**

Vous bénéficierez ainsi d'une aide en cas de canicule.

Si vous voyez une personne victime d'un malaise ou d'un coup de chaleur, appelez immédiatement les secours en composant le 15!

15



Consultez régulièrement la météo et la carte de vigilance de Météo France sur www.meteo.fr

LES NUMÉROS UTILES :

0 800 06 66 66 Canicule Info Service

(appel gratuit), plate-forme téléphonique nationale du lundi au samedi de 8h à 20h du 1^{er} juin au 31 août

15 SAMU

18 Pompiers

112 N° D'URGENCE unique européen

115 N° D'URGENCE sociale anonyme et gratuit

EN SAVOIR PLUS :

Le site de l'Agence Régionale de Santé d'Île-de-France

Le site du ministère du travail, de l'emploi et de la santé

Le site de l'INPES, Le site de Météo France



Le CCAS
vous accompagne...

LA CANICULE,
comprendre et agir

Avec l'été et l'augmentation sensible des températures, les pouvoirs publics renouvellent leurs efforts pour limiter les effets néfastes de la chaleur, surtout chez les personnes âgées. Le gouvernement met chaque année en place un «Plan national canicule» qui prévoit une forte participation des communes, par l'intermédiaire du plan départemental de gestion de la canicule élaboré par le Préfet.

Le plan canicule est activé si les températures dépassent 35°C la journée et 21°C la nuit, pendant trois jours consécutifs.

Au-delà du travail de prévention mené pour accompagner les personnes âgées, la ville d'Andrésy et le Centre Communal d'Action Sociale se mobilisent et se chargent de tenir un registre de recensement des personnes âgées vulnérables et isolées de plus de 65 ans (ou plus de 60 ans présentant un handicap). Notamment pour les personnes qui:

- risquent d'être sans contact avec des membres de leurs entourages pendant l'été,
- ont des problèmes de santé, les rendant vulnérables en cas de fortes chaleurs.



Si vous êtes dans une situation d'isolement ou de vulnérabilité, nous vous invitons à vous faire connaître en contactant le CCAS au 01 39 27 11 30.

Lorsque le plan canicule est déclenché, la ville déploie la «Cellule Canicule» et appelle l'ensemble des personnes inscrites sur le registre canicule.

COMPRENDRE LE PLAN CANICULE

Dans le cadre du plan canicule, différents niveaux d'activation ont été mis en place. Ces niveaux s'articulent avec les 4 couleurs de vigilance météorologique :

LE NIVEAU 1 veille saisonnière correspond à la carte de vigilance verte de Météo France

LE PASSAGE AU NIVEAU 2 avertissement chaleur correspond à la carte de vigilance jaune de Météo France

LE PASSAGE AU NIVEAU 3 alerte canicule correspond à la carte de vigilance orange de Météo France

LE PASSAGE AU NIVEAU 4 mobilisation maximale correspond à la carte de vigilance rouge de Météo France

Ma santé peut être en danger quand ces 3 conditions sont réunies:

- 1 Il fait très chaud
- 2 La nuit, la température ne descend pas, ou très peu
- 3 Cela dure plusieurs jours



CANICULE : COMMENT AGIR EFFICACEMENT ?

Avec l'âge, notre corps supporte plus difficilement les écarts de température. Pour éviter de graves répercussions sur la santé lors de variations climatiques extrêmes, voici quelques règles simples à respecter...



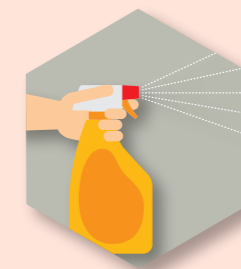
Je bois environ 1,5 litre d'eau par jour

Buvez plus d'un litre et demi par jour par prises régulières car la sensation de soif diminue avec l'âge.

Vous pouvez varier et vous désaltérer avec du thé frais, des jus de fruits et en consommant des laitages, des soupes et des compotes. Mangez froid et proscrivez boissons alcoolisées, repas copieux et aliments riches.

Je maintiens ma maison à l'abri de la chaleur

Pensez à fermer fenêtres et volets sur les façades exposées au soleil et provoquez courants d'air dès le coucher du soleil et pendant la nuit. Si vous le pouvez, équipez-vous de ventilateurs ou, mieux de la climatisation.



Prévenir la montée de la température corporelle

Portez des vêtements légers, amples, de couleur claire et évitez tout effort physique inutile. Pulvérisez-vous d'eau ou appliquez-vous des lingettes humides sur le visage et autres parties découvertes du corps. Enfin, surveillez votre température pour vous assurer qu'elle n'augmente pas. Si votre température s'élève, appelez votre médecin.

Je mange normalement (fruits, légumes, soupe, pain...) et je suis prudent face aux risques accrus d'intoxication alimentaire

Lors de vos achats, choisissez les produits frais et surgelés au dernier moment et utilisez des sacs isothermes. Limitez ensuite au maximum le temps de transfert entre l'achat et la conservation des denrées ou leur préparation. Evitez également les ouvertures fréquentes et prolongées du réfrigérateur.



Je donne des nouvelles à mon entourage