

## Questionnaire "Plan canicule" 2006

# Prévenir tous risques

Avant l'arrivée de l'été et l'exposition à d'éventuelles fortes chaleurs, la Ville d'Etampes reconduit son plan anti canicule pour la 4<sup>e</sup> année consécutive. Ce dispositif s'adresse aux personnes les plus vulnérables, fragiles et isolées ainsi qu'à leurs familles et entourage. L'objectif est de leur permettre, en se faisant recenser, de bénéficier d'une intervention ciblée en cas de températures élevées. Une équipe de la Ville d'Etampes se tiendra à leur disposition et sera présente à leurs côtés, tous les jours, durant les mois d'été. Enfin, autour de vous, il y a peut-être une personne âgée, ou handicapée en situation d'isolement. Faites-le savoir ! Cette solidarité de voisinage peut sauver des vies. Merci de votre aide et de prendre quelques minutes de votre temps pour remplir le questionnaire qui figure au verso.



**ETAMPES 2006**

Ce qu'il faut savoir

**PLAN  
CANICULE**



**INFO CANICULE**

Le numéro d'appel de la Ville d'Etampes

**01 69 92 11 80**

Les autres numéros à connaître et à garder

Urgences ☎ poste fixe : 15, portable : 112. Pompiers ☎ 18

Centre antipoison ☎ 01 40 05 48 48

Votre médecin ☎ \_\_\_\_\_ Votre hôpital ☎ \_\_\_\_\_

Votre gardien ☎ \_\_\_\_\_ Votre voisin ☎ \_\_\_\_\_

POUR PLUS DE RENSEIGNEMENTS

◆ Centre Local d'Information et de Coordination (CLIC) ☎ 01 60 80 15 67

◆ N° national Canicule info service ☎ 0 821 22 23 00 (0,12 € la minute)

◆ Ministère de la Santé et des Solidarités ☎ www.sante.gouv.fr/canicule/

◆ Météo et carte de vigilance de Météo France ☎ 3250 ou www.meteofrance.fr

## Fortes chaleurs : les bons gestes pour se protéger

Si chacun est concerné, certaines catégories de personnes sont particulièrement sensibles à ces fortes chaleurs. Il s'agit essentiellement des personnes âgées, des nourrissons et des enfants de moins de 4 ans, des personnes suivant certains traitements médicamenteux, souffrant de certaines maladies chroniques... Alors redoublez d'attention ! Le risque est bien réel.

### Pensez à vous rafraîchir

- ◆ Fermez fenêtres et volets.
- ◆ Portez des vêtements légers, amples de couleur claire.
- ◆ Buvez très fréquemment, même si vous n'avez pas soif. Absorbent de l'eau, du bouillon, des tisanes. Continuez à manger comme d'habitude en fractionnant les repas si nécessaire. Privilégiez les légumes et les fruits.

### Attention ! L'alcool aggrave la déshydratation.

- ◆ Prenez régulièrement dans la journée des douches ou des bains et/ou humidifiez-vous le corps plusieurs fois par jour à l'aide d'un brumisateur ou d'un gant de toilette. Humidifiez vos vêtements.
- ◆ Mangez froid, évitez les repas riches en graisse.
- ◆ Evitez de sortir aux heures les plus chaudes.
- ◆ Passez si possible plusieurs heures par jour dans un endroit frais.
- ◆ Limitez les efforts physiques.

### Médicaments : prenez vos précautions

- ◆ Attention certains médicaments peuvent avoir un effet toxique par temps chaud. N'hésitez pas à vous renseigner auprès de votre médecin traitant.

### Microbes : faites attention

- ◆ La chaleur augmente les risques d'infections alimentaires.
- ◆ Ne pas laisser les aliments à température ambiante.
- ◆ Ouvrir le réfrigérateur le moins souvent possible, bien respecter la chaîne du froid.

**Et surtout, ne jamais rester isolé(e).**

**Ce questionnaire concerne les personnes âgées ainsi que toutes les personnes qui ont dans leur famille, ou connaissent, une personne isolée âgée ou handicapée.**

**N'hésitez pas à remplir ce questionnaire si vous n'êtes pas encore inscrit sur le registre tenu par la Ville d'Etampes. Si vous ne pouvez vous déplacer, si vous rencontrez des difficultés à remplir ce document, si aucun membre de votre famille ne peut vous aider soit à remettre ce questionnaire en mairie, soit à le remplir, contactez le service Hygiène et Sécurité au 01 69 92 67 12.**

### A SAVOIR

Cette inscription est bien entendu facultative et vous avez la possibilité de modifier à tout moment les informations fournies en contactant le service Hygiène et Sécurité au 01 69 92 67 12.

### Vous faites partie des 81 Etampois déjà inscrits ?

Alors, ce n'est pas la peine de vous inscrire de nouveau ! En cas de canicule vous serez contacté d'office.

## QUESTIONNAIRE

*A retourner par courrier ou à déposer de préférence avant le 30 juin 2006*

En Mairie d'Etampes ou au Centre Communal d'Action Sociale, place de l'Hôtel-de-Ville, 91150 ETAMPES, ou à la Mairie Annexe - Espace Jean-Carmet, avenue des Noyers-Patins, ou aux Services techniques, 19, rue Reverseleux ou au Temps des loisirs, 34, rue des Cordeliers.

**En cas de forte chaleur, vous pouvez vous faire aider.**

**Inscrivez-vous sur le registre mis en place par la Ville d'Etampes, une personne habilitée vous contactera\*.**

\*Attention, ne recevoir que les personnes détentrices d'une carte d'accréditation (avec photo) et d'un courrier signé de M. le Maire.

Nom : ..... Prénom : ..... Date de naissance : .....

Vivez-vous :  Seul(e)  En couple.

Nom et prénom du conjoint : ..... Date de naissance : .....

Qualité au titre de laquelle vous vous inscrivez sur le registre :

- Personne âgée de plus de 65 ans (1)
- Personne de plus de 60 ans reconnue inapte au travail (2)
- Personne adulte handicapée (3)
- Et éventuellement, la qualité de votre conjoint (1), (2), (3)

Adresse : .....

Téléphone fixe : ..... Téléphone portable : .....

Nom d'une personne à joindre en cas d'urgence : .....

Téléphone fixe : ..... Téléphone portable : .....

### INFORMATIONS UTILES (non obligatoires)

Serez-vous absent(e) d'Etampes pendant les mois  de juillet et  d'août 2006 ?

Si oui, à quelle période : .....

Avez-vous des enfants, un voisin ou une personne aidante pour vous rendre visite pendant votre période de présence à Etampes :  Oui  Non

Si oui, laquelle : ..... Avec quelle fréquence de visite : .....

Nom du médecin traitant : ..... ou remplaçant : .....

**Pour tout renseignement, contactez le numéro d'information canicule de la Ville d'Etampes : 01 69 92 11 80**

## Avis et conseils

### Nathalie Martinage, médecin

"La canicule de 2003 a permis de faire prendre conscience à toute l'opinion que les sujets âgés sont vulnérables. Mais, les médecins, eux, en sont conscients toute l'année. Nous rappelons qu'il est important de bien s'alimenter. Car, avec l'âge, les notions de soif, mais aussi de faim s'amenuisent. Par ailleurs, de nombreux traitements déshydratent le sujet ou ont des conséquences rénales. Dans des conditions de chaleurs fortes ou même modérées, je suis amenée à demander davantage d'exams sanguins et à faire des examens cliniques plus rapprochés. En été, la vigilance s'impose, et l'entourage doit aussi faire preuve d'attention."

### Béatrice Mille, responsable de la résidence des Personnes âgées

"Avant tout, je recommande aux personnes âgées de fermer les volets avant que le soleil ne commence à chauffer pour conserver au maximum le frais chez eux. Il faut ensuite apprendre à s'hydrater. Eviter les excès de boissons sucrées, ou de thé qui chasse les sels minéraux lorsqu'on en abuse et ne pas boire d'eau glacée. Manger des aliments faciles à digérer. Utiliser un brumisateur ou un linge humide et s'équiper si possible d'un ventilateur. A la Résidence, nous avons une pièce rafraîchie, celle-ci permet de récupérer des forces. Faire ses courses le matin avant 11 h et si ce

n'est pas possible, demander à quelqu'un de s'en charger. Ne pas hésiter à appeler le médecin à la moindre gêne."

### Christine Lieutier,

responsable du Centre de soins infirmiers  
Notre rôle qui consiste à soigner et à prévenir se trouve renforcé pour le plan canicule puisque nous voyons nos patients au quotidien, ou plusieurs fois par semaine. Cela nous permet de les conseiller au jour le jour, en fonction de leur état de santé et de la météo. Néanmoins, en cas de fortes chaleurs, des règles s'imposent à tous pour éviter des malaises. Evitez les sorties

et les activités aux heures les plus chaudes (12 h à 16 h) et les activités physiques : sports, jardinage, bricolage... Si vous devez sortir, restez à l'ombre. Portez un chapeau et emportez avec vous une bouteille d'eau. Chez vous, fermez les fenêtres tant que la température extérieure est supérieure à la température intérieure. Ouvrez-les la nuit, en provoquant des courants d'air. Ne dormez pas avec des couvertures. Demandez conseil à votre médecin, à votre pharmacien, surtout si vous prenez des médicaments ou si vous ressentez des symptômes inhabituels."