

## Questionnaire "Plan canicule" 2007

# Appliquons le principe de précaution



**L'été approche. Et de fortes chaleurs peuvent être envisagées. C'est pourquoi, appliquant le principe de précaution, la Ville d'Etampes reconduit son plan canicule pour la 5<sup>e</sup> année consécutive. Ce dispositif s'adresse aux personnes les plus vulnérables, fragiles et isolées. L'objectif est de leur permettre, en se faisant recenser, de bénéficier d'une intervention ciblée en cas de températures élevées. Il s'adresse également aux membres de leur famille ainsi qu'à toutes les personnes qui, dans leur voisinage, ont, autour d'elles, une personne âgée ou handicapée en situation d'isolement. Faites-le savoir ! Cette solidarité peut sauver des vies. Merci de votre aide et de prendre quelques minutes de votre temps pour remplir le questionnaire qui figure au verso.**

### Les numéros à connaître et à garder

Pour tout renseignement complémentaire, contactez le numéro d'information canicule de la Ville d'Etampes :

 **INFO CANICULE**  
**01 69 92 11 80**

### URGENCES 15 **POMPIERS** 18

A partir d'un portable, composez le 112

**Ambulances Saint-Gilles**  01 64 94 13 85

**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  0 800 06 66 66 (numéro vert gratuit)
- ◆ Ministère de la Santé et des Solidarités  [www.sante.gouv.fr/canicule/](http://www.sante.gouv.fr/canicule/)
- ◆ Météo et carte de vigilance de Météo France  3250 ou [www.meteofrance.fr](http://www.meteofrance.fr)



Ce n'est pas un numéro d'appel d'urgence.

## QUESTIONNAIRE

A retourner par courrier ou à déposer de préférence avant le 22 juin 2007

### 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.
- ◆ Évitez 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.

**Ne courez pas de risque. Ne restez pas isolé(e).**

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.

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 2007 ?

Si oui, à quelle période : .....

### CE QUESTIONNAIRE NE CONCERNE QUE LES PERSONNES ÂGÉES OU HANDICAPÉES ISOLÉES ET LES SENIORS VIVANT EN COUPLE MAIS NE BÉNÉFICIAINT D'AUCUN SOUTIEN EXTÉRIEUR

- > N'hésitez pas à le remplir si vous n'êtes pas encore inscrit sur le registre de la Ville.
- > Si vous ne pouvez vous déplacer, si vous rencontrez des difficultés à remplir ce document, contactez le service Hygiène et Sécurité au 01 69 92 67 12 pour prendre rendez-vous.

**ATTENTION.** Seules les personnes habilitées et détentrices d'une carte d'accréditation (avec photo) et courrier signé de Monsieur le Maire pourront se rendre à votre domicile.

#### 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.

En vous inscrivant sur le registre de la Ville d'Etampes, vous serez, dès que le "Plan canicule" sera déclenché, appelé tous les jours. En cas de problème, la Ville demandera l'intervention des services compétents pour vous venir en aide.

### Ils se sont déjà inscrits. Faites comme eux !

**Cécile, responsable des personnes âgées au Temps des loisirs**  
"Ici, dans nos locaux, lors des grosses chaleurs, nous invitons les personnes âgées à venir se reposer et à s'hydrater. Nous leur donnons à boire. Et comme nous avons investi dans l'achat de ventilateurs, les personnes qui habitent dans des logements mal ventilés peuvent venir passer plusieurs heures chez nous. J'encourage donc vivement toutes les personnes qui ne l'ont pas encore fait, à remplir le questionnaire de la Ville. Et j'insiste auprès des personnes isolées, c'est un geste indispensable qui ne coûte rien et puis tout le monde sait que les informations recueillies sont strictement confidentielles."

**Odette, 72 ans**  
"C'est la troisième fois que je m'inscris pour le "Plan canicule". Cet appel quotidien est rassurant lorsque l'on vit seul et que l'on a un problème cardiaque. En plus, les personnes que nous avons au téléphone peuvent faire l'intermédiaire lorsque l'on a un autre petit souci de santé. Tous les conseils qu'ils nous donnent pour ne pas souffrir de la chaleur sont très importants : boire beaucoup d'eau et s'hydrater la peau par exemple."

**Maurice, 83 ans**  
"L'excellent soutien que j'ai eu l'an dernier m'a convaincu de recommencer cette année. Je suis seul chez moi, c'est donc rassurant de savoir que l'on est épaulé. Lorsque les

personnes du "Plan canicule" appellent chez nous, ils nous rappellent les bons gestes, tels que s'hydrater abondamment ou fermer les volets pour conserver la fraîcheur. C'est une très bonne chose. J'encourage les personnes seules à s'inscrire."

**Alice, 92 ans**  
"J'étais déjà inscrite l'année dernière. Comme ce soutien m'a beaucoup tranquilisée, je n'ai pas hésité avant de m'inscrire à nouveau. J'habite toute seule et je n'ai pas d'enfants à proximité... Alors, comme on ne sait jamais ce qu'il peut se passer, le plan canicule est une sécurité supplémentaire. Je suis sûre qu'il y aura toujours quelqu'un pour me venir en aide. Bien entendu, je conseille vive-

ment aux personnes de mon âge de s'inscrire !"

**Suzanne, 84 ans**  
"Comme beaucoup de personnes de mon âge, je suis une femme seule. Suite à la canicule de 2003, j'ai tout de suite accepté l'inscription au "Plan canicule". Grâce à ce dispositif, je suis assurée de trouver de l'aide s'il m'arrivait quelque chose. Et tous les bons conseils que l'on nous donne sont bons à prendre : boire beaucoup d'eau même si nous n'avons pas soif, sortir tôt le matin pour faire ses courses. Toutes ces recommandations sont bien utiles."