

## Questionnaire "Plan canicule" 2008

# Prévenir pour mieux agir



Pour la 6<sup>e</sup> année consécutive, Etampes met en place son plan canicule. Un dispositif qui, à l'approche de l'été, permet aux personnes les plus fragiles, vulnérables et isolées de se faire recenser afin, comme les années passées, de se voir proposer une aide appropriée. Ce questionnaire est donc doublement important. Il permet aux personnes âgées, aux personnes adultes handicapées ainsi qu'à leurs familles, de se faire connaître. Il leur offre la possibilité de bénéficier d'un accompagnement personnalisé en cas de fortes chaleurs. N'hésitez pas à prendre quelques minutes de votre temps pour le remplir, ou à demander à un membre de votre entourage de le faire. Prévenir avec la Ville d'Etampes, les effets d'une éventuelle canicule, c'est se donner les moyens de mieux y faire face !

### Vos numéros à connaître et à garder

**URGENCES ☎ 15 POMPIERS ☎ 18** A partir d'un portable, composez le 112.

Hôpital ☎ 01 60 80 76 76

Ambulances Saint-Gilles ☎ 01 64 94 13 85

Maison médicale de garde (le dimanche et jour férié) ☎ 15

Votre médecin ☎ \_\_\_\_\_

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

N° national Canicule info service ☎ 0 800 06 66 66 (numéro vert gratuit)

### Durant l'été

La Ville d'Etampes met à la disposition des personnes âgées et handicapées un numéro d'information pour tous renseignements utiles et conseils.

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



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

## Recommandations en cas de fortes chaleurs

Certaines catégories de personnes sont plus sensibles aux fortes températures, en particulier, les personnes âgées, les personnes handicapées ou atteintes d'une maladie chronique, les nourrissons, les travailleurs manuels exposés à la chaleur, les sportifs. La prudence s'impose, le danger est réel.

### Pensez à vous rafraîchir

- ◆ Buvez très fréquemment, même si vous n'avez pas soif. Continuez à vous alimenter comme d'habitude. Privilégiez cependant les fruits et les légumes.
- ◆ Restez à l'intérieur de votre domicile dans les pièces les plus fraîches.
- ◆ Prenez régulièrement des douches ou des bains dans la journée ou humidifiez-vous le corps plusieurs fois par jour.

### 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.
- ◆ Portez des vêtements légers, amples de couleurs claires.
- ◆ 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.
- ◆ Fermez les volets et rideaux de votre habitation. Ouvrez-les la nuit.

### 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.

## 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.

## QUESTIONNAIRE

A retourner par courrier ou à déposer de préférence avant le 29 juin 2008

En Mairie d'Etampes ou au Centre Communal d'Action Sociale, place de l'Hôtel-de-Ville, 91 150 ETAMPES, ou à la Mairie Annexe- Espace Jean-Carmet, avenue des Noyers-Patins, ou aux Services techniques, 19, rue Reverseaux 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 2008 ?

Si oui, à quelle période : .....

## L'INFO+

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.

## S'inscrire, c'est important ! L'avis des professionnels de santé et de secours

### Jean-Pierre Dhont, commandant au Centre de Secours d'Etampes

"En 2003, tout le monde a été surpris par la canicule. Les pompiers ont effectué durant cette période beaucoup d'interventions. Des mesures de précaution ont, depuis, été prises, par les villes, notamment Etampes via son Plan canicule. Cette action a permis de diminuer considérablement les risques. Nous n'avons pas eu jusqu'à maintenant de problèmes à déplorer. Si je devais rappeler les principes de base en cas de grosses chaleurs, je conseillerais de boire beaucoup d'eau et de veiller à ne pas être trop couvert."

### Jean-Marie Sabbah, médecin généraliste

"Lors des fortes chaleurs, je préconise à mes patients de boire beaucoup d'eau et de bien ventiler leur maison ou appartement. En cas de canicule, un suivi plus important est conseillé pour les personnes âgées. Le passage d'une infirmière par exemple peut être très utile. C'est pour cela que je trouve important que la Ville et les services sanitaires s'investissent dans cette mission."

### Agnès Paytra, pharmacienne

"L'été, les personnes âgées ont tendance à être seule et par peur de déranger, elles hésitent souvent à demander de l'aide. En s'inscrivant au plan canicule,

elles ne ressentiront pas cette gêne. On constate bien trop souvent qu'elles ont des difficultés à s'hydrater car elles ne ressentent pas la soif. Il faut qu'elles se forcent à boire de l'eau, des tisanes ou des jus de fruits et qu'elles ne s'habillent pas trop chaudement."

### Christine Lieutier, infirmière et responsable de centre de soins infirmiers

"Lors des fortes chaleurs, nous sommes encore plus vigilants. Nous veillons à ce que les gestes préconisés comme bien s'hydrater, s'habiller léger ou encore fermer les volets soient respectés. Avec le Plan canicule, les Aînés se sentent soutenus, c'est très rassurant pour eux."