



Canicule ou grand froid

> Pour bénéficier d'un soutien et/ou d'une aide, pensez à vous inscrire sur le registre nominatif de la Ville. www.sceaux.fr

Ensemble, rompre l'isolement

Tous solidaires !

Chacun peut contribuer à rompre l'isolement de nos aînés. La Ville propose conseils et accompagnement aux seniors et à leurs proches pour pouvoir agir en toute situation. Voici quelques réflexes à avoir :

Se faire connaître

- Donner régulièrement de ses nouvelles à son entourage
- Se faire connaître auprès de la coordination gérontologique
- Retourner le bulletin d'inscription sur le registre nominatif de la Ville joint à ce document, en demandant de l'aide pour le remplir si besoin

Être attentif aux autres

- Entourer les personnes fragiles en prenant régulièrement de leurs nouvelles
- Signaler les personnes en situation d'isolement ou de perte d'autonomie à la coordination gérontologique
- Aider les personnes fragiles à remplir le bulletin d'inscription sur le registre nominatif de la Ville et à appliquer les conseils de prévention

En cas de canicule

Se protéger de la chaleur

- Rester attentif aux bulletins météo
- Éviter de sortir aux heures les plus chaudes de la journée
- Limiter les efforts physiques
- Appliquer sur sa peau des linges frais et humides
- Prendre régulièrement des douches fraîches
- Porter des vêtements amples et légers

Réduire la température de son logement

- Fermer les fenêtres et les volets aux heures chaudes
- Utiliser un ventilateur et un brumisateur

S'hydrater

- Boire de l'eau régulièrement, même en l'absence de sensation de soif
- Consulter immédiatement son médecin traitant en cas de fièvres, diarrhées ou vomissements pouvant entraîner une déshydratation



Une salle climatisée est ouverte en cas de températures caniculaires à la résidence autonomie Les Imbergères – 19 rue des Imbergères. Renseignements à l'Espace seniors au 01 78 76 44 79.

Le registre nominatif de la Ville

Le registre nominatif et confidentiel tenu par la ville de Sceaux recense les personnes vulnérables (personnes âgées, handicapées) afin de pouvoir les contacter et leur apporter conseils et assistance en cas de canicule ou grand froid. L'inscription se fait sur déclaration volontaire (voir bulletin joint). Elle est radiée sur simple demande écrite.

En cas de grand froid

Se protéger du froid

- Rester attentif aux bulletins météo
- Limiter au maximum les activités extérieures
- Maintenir la température ambiante de son domicile au minimum à 19°C sans obstruer les bouches d'aération
- Éviter de se reposer trop près du chauffage

Préparer ses sorties

- S'habiller chaudement et se couvrir la tête
- Ne pas hésiter à porter plusieurs couches de vêtements
- Adapter ses chaussures en y ajoutant des crampons amovibles ou une paire de chaussettes au dessus de ses chaussures pour éviter de glisser
- Ne pas rester statique, sans toutefois fournir d'efforts importants
- Choisir son itinéraire en fonction des zones prioritairement déneigées

Réagir en cas d'atteinte due au froid

- Consulter immédiatement son médecin traitant en cas de signes d'hypothermie : frissons, engourdissement, accès de fatigue
- En cas d'engelure superficielle, tremper la zone dans de l'eau tiède et consulter rapidement son médecin. Ne pas masser la peau et ne pas approcher la lésion d'une forte source de chaleur
- En cas de lésion grave, appeler immédiatement les secours



Dispositif SOS Neige

L'entretien et le déneigement des trottoirs devant les habitations est à la charge des propriétaires ou locataires. La Ville a mis en place un partenariat avec les Scouts de France afin d'aider les personnes qui ne sont pas en mesure de déneiger devant chez eux (personnes âgées ou à mobilité réduite). Contact : Sceaux info mairie au 01 41 13 33 00.

Urgences médicales : 15
Numéro d'urgence européen (à partir d'un portable) : 112

Plateforme Canicule info service
Tél. : 0800 06 66 66 (appel gratuit)
du 1^{er} juin au 31 août

Météo France 32 50
(2,99 € / appel + prix de l'appel)
www.meteo.fr

Espace seniors
19 rue des Imbergères
Tél. : 01 78 76 44 79

Ville de Sceaux
Service Vie sociale seniors
122 rue Houdan
92331 Sceaux cedex
Tél. : 01 41 13 33 00
sceauxinfomairie@sceaux.fr

www.sceaux.fr

