CHARTRES

INFOS CANICULE 2023

CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE

Mes amis,

Chaque année, comme un vieux refrain bien connu, l'été s'installe avec sa générosité habituelle. Il apporte la promesse des journées ensoleillées, mais aussi la préoccupation d'une chaleur intense, que nous nommons si familièrement canicule. Une chaleur qui persiste non seulement dans son intensité, mais aussi dans sa durée, au moins trois jours de suite, avec des températures supérieures à 34°C le jour et ne tombant pas en dessous de 18°C la nuit.

Pour nos concitoyens les plus vulnérables, cette ardeur estivale peut se transformer en un épuisant marathon, provoquant fatigue, perte d'appétit et déshydratation. Une situation qui peut parfois conduire à des accidents de santé.

Néanmoins, je tiens à vous rassurer, le danger est bien identifié et nous sommes prêts à y faire face. En association étroite avec la Préfecture d'Eure-et-Loir, le Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) de Chartres, en véritable gardien vigilant, recense nos concitoyens vulnérables à la chaleur. Nous leur offrons un éventail de services et une panoplie d'outils destinés à leur apporter le soutien et l'assistance dont ils pourraient avoir besoin pendant ces jours caniculaires.

Si vous sentez que ces services pourraient vous être utiles, ou si vous connaissez une personne qui pourrait en bénéficier, je vous encourage vivement à contacter le CCAS de Chartres. Vous trouverez dans ce dépliant toutes les informations nécessaires et les contacts utiles. Je suis convaincue que cette initiative porteuse d'espoir nous permettra de vivre cet été, comme ceux d'avant, comme une période de joie et de détente. En sécurité.

Avec toute ma considération et mon espoir pour un été paisible et sûr, je vous adresse mes meilleurs sentiments.

Élisabeth FROMONT
Vice-Présidente du CCAS

Vos contacts

REGISTRE DES PERSONNES FRAGILES DU CCAS

STANDARD GÉNÉRAL : 02 37 23 40 00

LOISIRS SÉNIORS

Tél. 02 37 18 47 23 ou 02 37 23 42 33

ACCOMPAGNEMENT MOBILITÉ

Tél. 02 37 18 47 21

HÉBERGEMENT

EHPAD Marcel-Gaujard
16, rue de la Planche-aux-Carpes
Tél. 02 37 91 27 05

Résidence Autonomie Silvia-Monfort
26, rue du Docteur-Michel-Gibert
Tél. 02 36 67 30 03

Résidence Autonomie Marcel-Gaujard
59, rue de la Foulerie
Tél. 02 37 91 27 00

MAINTIEN À DOMICILE

Service de Téléassistance
Tél. 02 37 18 47 49

Service de Soins infirmiers à domicile
Tél. 02 37 18 47 24

Service d'Aide et d'Accompagnement à domicile
Tél. 02 37 18 47 20

Service de Portage de repas à domicile
Tél. 02 37 18 47 49

LES CLUBS DE CHARTRES

Lieux de convivialité dans les différents quartiers de Chartres, les Clubs vous accueillent tout l'été : jeux de cartes, jeux de société, pétanque, ateliers créatifs, mémoire, échecs ou encore travaux d'aiguilles.

Club des Clos

16, rue de Brétigny
Ouvert les lundis et jeudis de 14 h à 17 h
Portes ouvertes et pique-nique à 12 h les lundis 10 et 24 juillet et les lundis 07 et 21 août sans inscription préalable.
Apportez votre pique-nique et restez jouer avec nous l'après-midi !

Club de Rechèvres

Maison pour tous de La-Cité
52, rue Huysmans
Ouvert les mardis et vendredis de 14 h à 17 h. Fermé au mois d'août.

Club Marcel-Gaujard

59, rue de la Foulerie
Ouvert les mardis et vendredis de 14 h à 17 h

Club Silvia-Monfort

26, rue du Docteur-Michel-Gibert
Ouvert les mardis et vendredis de 14 h à 17 h

La participation aux activités des clubs est conditionnée par une adhésion annuelle.
Renseignements au 02 37 23 42 33

CCAS de Chartres
Direction de l'Autonomie et des Loisirs Seniors

Hôtel de Ville
Place des Halles - **02 37 23 40 00**
Accueil téléphonique du lundi au vendredi de 9 h à 17 h
www.chartres.fr

Ville de Chartres, direction de la Communication - 05/23

Ne pas jeter sur la voie publique

Recommandations

En cas de forte chaleur

Être exposé(e) à une forte chaleur peut représenter pour vous un risque vital. Aussi, les recommandations suivantes pourront vous être utiles.

- **NE SORTEZ PAS DURANT LES PÉRIODES LES PLUS CHAUDES**
- **PENSEZ À BOIRE RÉGULIÈREMENT**
  Environ 2 litres par jour (10 verres).
  Vous pouvez boire de l'eau, des jus de fruits, du lait, du thé, du café, des tisanes.
- **ADAPTEZ VOTRE ALIMENTATION**
  Veillez à maintenir une alimentation suffisante et équilibrée, notamment riche en sels minéraux afin de fixer les apports.
  Consommez plus de fruits, légumes, laitages.
  Pensez aux repas froids.
  Si vous manquez d'appétit, préférez les collations fréquentes. Sauf contre-indication, vous pouvez saler plus que de coutume.
- **VENTILEZ VOTRE LOGEMENT**
  Aérez et ventilez votre domicile quand la température extérieure est plus fraîche : tôt le matin et tard le soir.
  Dans la journée, fermez vos volets, stores, rideaux et fenêtres pour vous protéger du soleil et de la hausse de température.
- **RAFRAÎCHISSEZ-VOUS**
  N'hésitez pas à utiliser la douche plus souvent, ainsi que des brumisateurs.
  Des lingettes ou des serviettes humides préalablement rafraîchies au réfrigérateur peuvent également être efficaces. Vous pouvez humidifier vos vêtements.
  Pensez à vous habiller plus légèrement.
- **ÉQUIPEZ-VOUS D'UN VENTILATEUR**
  Placez devant celui-ci une serviette humide ou une poche de glaçons afin de rafraîchir l'air.
- **SI VOUS POSSÉDEZ UN CLIMATISEUR**
  Pour éviter de vous enrhumer, ne descendez pas la température de la pièce à plus de 5 à 7 °C sous la température extérieure.
- **MAINTENEZ DES CONTACTS RÉGULIERS**
  Veillez à être régulièrement approvisionné(e) en alimentation, boisson, médicaments.
  Organisez une surveillance quotidienne avec votre entourage (passage, appel téléphonique). Cette solidarité est vivement encouragée par les pouvoirs publics.
  Si vous êtes inscrit(e) au répertoire des personnes fragiles et si vous êtes en situation d'isolement, actualisez votre situation auprès du CCAS.
- **ALERTEZ**
  En cas de sensation de fatigue intense, malaise, douleurs, fièvre, nausées, vomissements, diarrhées… n'hésitez pas à appeler votre médecin, votre famille ou à alerter le voisinage.
- **PRÉPAREZ VOTRE DOSSIER**
  Si vous avez besoin de vous rendre à l'hôpital, pour améliorer la prise en charge pendant cette période souvent surchargée, préparez une copie de votre dernière ordonnance, votre attestation de sécurité sociale, ainsi que le nom d'une personne à prévenir.

Si vous êtes isolé(e) et de santé fragile, n'hésitez pas à vous inscrire au registre des personnes fragiles du CCAS.

En cas de forte chaleur, vous ferez l'objet d'une attention particulière pour s'assurer que tout va bien.

Pour plus d'informations et pour vous inscrire : 02 37 23 40 00

Canicule Info Service : 0 800 06 66 66