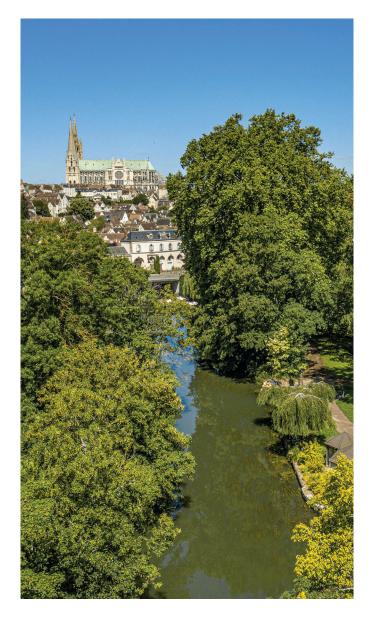
CHARTRES

INFOS CANICULE 2022

CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE





Chère Madame, cher Monsieur,

Comme chaque année, je souhaite prévenir les effets d'une canicule éventuelle.

Pour mémoire, une canicule se déclare lorsque la température est supérieure à 33°C le jour et à 18°C la nuit, pendant

au moins trois jours consécutifs. Vous trouverez, dans ce dépliant, les recommandations essentielles en cas de fortes chaleurs.

La période récente l'a démontré, en cas de canicule comme en cas de pandémie, des personnes peuvent rencontrer des difficultés liées à leur santé, leur âge respectable, ou à leur situation familiale ou sociale.

Dans un esprit de prévention, et en lien avec la Préfecture d'Eure-et-Loir, nous recensons toutes ces personnes, pour prendre de leurs nouvelles et prendre soin d'elles.

Si vous estimez être dans cette situation, ou si vous connaissez quelqu'un qui devrait être inscrit sur ce registre des personnes fragiles, je vous invite à contacter le CCAS de Chartres.

Un formulaire d'inscription est également disponible sur le site internet de la Ville : www.chartres.fr

Espérant que cette démarche de solidarité attentive contribuera à la protection de la santé de chacun, je vous prie d'agréer, Madame, Monsieur, l'expression de mes respectueux hommages.

Par délégation du Président du CCAS, La Vice-Présidente, Élisabeth FROMONT

Vos contacts

REGISTRE DES PERSONNES FRAGILES DU CCAS

STANDARD GÉNÉRAL : 02 37 23 40 00.

LOISIRS SÉNIORS

Tél. 0237184723 ou 0237234233

ACCOMPAGNEMENT SOCIAL

Tél. 0237184721

HÉBERGEMENT

EHPAD Marcel-Gaujard

16, rue de la Planche-aux-Carpes

Tél. 0237912705

Résidence Autonomie Silvia-Monfort

26, rue du Docteur-Michel-Gibert

Tél. 0236673003

Résidence Autonomie Marcel-Gaujard

59, rue de la Foulerie

Tél. 0237912700

MAINTIEN À DOMICILE

Service de Téléassistance

Tél. 0237184749

Service de Soins infirmiers à domicile

Tél. 0237184724

Service d'Aide et d'Accompagnement à domicile

Tél. 0237184720

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 les 11 et 25 juillet et 8 et 22 août sans inscription préalable.

Apportez votre pique-nique et restez jouer avec nous l'après-midi!

Club de Rechèvres

MPT de La-Cité

52, rue Huysmans

Ouvert du 1^{er} au 29 juillet les mardis et vendredis de 14 h à 17 h

Club Marcel-Gaujard

Club Silvia-Monfort

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 9h à 17h

www.chartres.fr



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
 fréguentes. Sauf contre-indication, vous pouvez
- VENTILEZ VOTRE APPARTEMENT 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. Pensez à vous habiller plus légèrement.

• RAFRAÎCHISSEZ-VOUS

saler plus que de coutume.

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.

- 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)s 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.