

La lettre de la Municipalité

Prévention canicule



Chères et Chers Othissois,

Comme chaque année, cette lettre d'information invite aux gestes simples et à des conseils pour s'adapter à des situations de forte chaleur. La ville souhaite pouvoir intervenir auprès des personnes les plus fragiles.

Vous souhaitez être contacté(e), faites-vous connaître en remplissant la fiche de renseignement en page 3.

A tous, canicule ou pas, nous souhaitons un très bel été.

Bernard CORNEILLE
Conseiller général
Maire d'Othis

Viviane DIDIER
Adjointe au Maire
déléguée aux Solidarités



Quelques conseils pour maintenir une température corporelle normale

Agir sur l'environnement

- **Je ferme les fenêtres** et volets en particulier sur les façades exposées au soleil ;
- **Je provoque des courants d'air** lorsque l'air extérieur est plus frais que l'air intérieur ;
- **J'aère les pièces** lorsque la température baisse ;
- **J'active légèrement les ventilateurs et les appareils de climatisation**, sans oublier d'**humidifier l'air ambiant** (disposer des linges humides, des récipients d'eau dans la pièce, utiliser les brumisateurs) ;
- **Je me rends dans les lieux climatisés** (grands magasins, cinémas, ...).



Adapter son mode de vie

- **Je porte des vêtements légers**, amples, de couleur claire, je porte un chapeau ;
- **J'évite tout effort physique intense** ;
- **Je ne sors pas aux heures les plus chaudes** ;
- **Je mange normalement** (fruits, légumes, pain, soupe...);
- **Je ne reste pas en plein soleil** ;
- **Je donne de mes nouvelles** à mon entourage.



Faites-vous connaître

Vous souhaitez être contacté(e), faites-vous connaître.

Si vous voyez une personne victime d'un malaise ou d'un coup de chaleur, appelez immédiatement les secours en composant le **15**.

Nous vous proposons de remplir le coupon de lien social au verso et de le retourner au **Centre Communal d'Action Sociale (CCAS)** :

Mairie d'Othis
4,6 rue Gérard de Nerval
77280 Othis.
Contact : 01 60 03 98 56

se **signaler**
c'est ne pas rester
isolé



Nom :

Prénom :

Âge :

Adresse :

.....

Bâtiment :

Étage :

Porte :

Code :

Votre numéro de téléphone :

.....

Le téléphone de l'un de vos
proches :

Recevez-vous des visites?

Oui Non

Précisez (voisin, ami, Mairie,
association, ...) :

.....

**Êtes-vous aidé(e) par une
aide ménagère ?** Oui Non

Bénéficiez-vous d'un

dispositif de téléassistance ?

Oui Non

Pouvez-vous sortir seul(e) ?

Oui Non

Questionnaire rempli par :

.....

Signature :



Numéros utiles

⇒ **CANICULE INFO SERVICE**

0 800 06 66 66

de 8h à 20h

(appel gratuit depuis un poste fixe)

⇒ **CCAS**

01 60 03 98 56

⇒ **MAIRIE**

01 60 03 85 85

⇒ **POMPIERS**

18

⇒ **MÉTÉO**

www.meteo.fr

⇒ **CARTE DE VIGILANCE**

www.sante.gouv.fr/canicule