

# 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

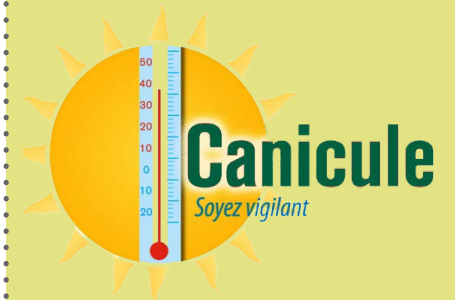
Vous souhaitez être contacté(e), faites-vous connaître.

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**