

# FICHE DE LIEN SOCIAL

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 (voisins, amis, Mairie, association, etc.) : .....

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

Êtes-vous en situation de handicap ?

Oui  Non

Questionnaire rempli par :

Date :

Signature :

## NUMÉROS & INFORMATIONS UTILES

### ■ Canicule Info Service

0 800 06 66 66

De 9h à 19h

(appel gratuit)

### ■ CCAS :

01 60 03 98 56

06 86 83 39 83

par mail : poleseniors@othis.fr

■ Mairie : 01 60 03 85 85

■ Pompiers : 18

■ Urgences : 15

■ Météo : [www.meteo.fr](http://www.meteo.fr)

■ pour en savoir plus :

[www.gouvernement.fr/risques](http://www.gouvernement.fr/risques)

Impression : Mairie d'Othis - Ne pas jeter sur la voie publique



# La lettre de la Municipalité

## CAN!CULE, FORTES CHALEURS ADOPTEZ LES BONS RÉFLEXES

Chères et chers Othissois,

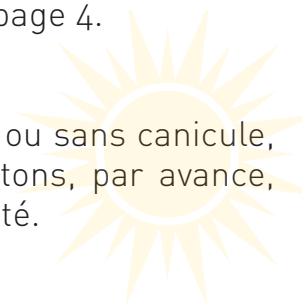
Le Plan Canicule est activé chaque année et couvre la période du 1<sup>er</sup> juin au 15 septembre. Ce plan définit des niveaux d'alerte des épisodes de chaleur et les actions qui y sont associées, afin de prévenir et limiter les effets sanitaires de ces épisodes de chaleurs.

Cette année encore **les conseils contenus dans cette Lettre de la Municipalité sont à appliquer dès les premiers signes de chaleur**.

Pour l'été qui s'annonce, **prudence et prévention seront de nouveau au cœur de l'action de la Municipalité auprès des personnes les plus fragiles.**

Si vous souhaitez que le CCAS prenne contact avec vous, faites-vous connaître en remplissant la fiche se trouvant en page 4.

À tous, avec ou sans canicule, nous souhaitons, par avance, un très bel été.



**Bernard CORNEILLE**

Conseiller départemental de Seine-et-Marne, Maire d'Othis, Président du CCAS



**Viviane DIDIER**

Maire-adjointe déléguée aux Solidarités et à la Démocratie participative, Vice-présidente du CCAS



**Ludivine HEEMS**

Maire-adjointe déléguée à la Santé et à la Citoyenneté

# QU'EST-CE QUE LA CANICULE ?

Votre santé peut être mise en danger quand ces 3 conditions sont réunies :



Il fait très chaud.



La température ne descend pas, ou très peu la nuit.



Cela dure 3 jours, ou plus.

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

## EN PÉRIODE DE CANICULE, IL Y A DES RISQUES POUR MA SANTÉ. QUELS SONT LES SIGNAUX D'ALERTE ?



Crampes



Fatigue inhabituelle



Maux de tête



Fièvre > 38°C



Vertiges et nausées



Propos incohérents

### BON À SAVOIR

À partir de 60 ans ou en situation de handicap, il est possible de bénéficier d'un accompagnement personnalisé. Contactez le **CCAS** au (01 60 03 98 56) ou (06 86 83 39 83).

## EN PÉRIODE DE CANICULE, QUELS SONT LES BONS GESTES ?



**Je bois régulièrement de l'eau**



Je mouille mon corps et je me ventile



Je mange en quantité suffisante



J'évite les efforts physiques



Je ne bois pas d'alcool



Je maintiens ma maison au frais



Je donne et je prends des nouvelles

### ATTENTION

Ces bons gestes concernent tout particulièrement **les femmes enceintes, les enfants en bas âge et les personnes âgées**. Si vous prenez un médicament, demandez conseil à votre médecin.

# FAITES-VOUS CONNAÎTRE

Nous vous proposons de remplir la fiche de lien social au verso et de la 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  
06 86 83 39 83

Par mail : [poleseniors@othis.fr](mailto:poleseniors@othis.fr)