

PLAN CANICULE 2018



Restez vigilant
et soyez attentif
à votre entourage !

Rissoise, Rissois,

Chaque année, la ville de Ris-Orangis met tout en œuvre pour que tous les Rissois passent un bel été. Loisirs, festivités, sorties, rencontres inter-quartiers... La période estivale est aussi bien souvent l'occasion de partager des bons moments en famille.

Mais ce peut aussi être le temps des grandes chaleurs auxquelles les personnes fragilisées, et notamment les personnes âgées ou handicapées, sont particulièrement exposées.

C'est pourquoi, un dispositif d'urgence municipal est mis en place afin de venir en aide et de veiller sur les Rissois-es qui en éprouveraient le besoin : le plan canicule.

Au delà des principales mesures et précautions à prendre qu'il vous livre, ce document, élaboré par les services municipaux en lien direct et permanent avec les professionnels de la santé de notre commune, vous invite à prendre contact avec vos parents, amis ou voisins susceptibles de souffrir de la chaleur.

Notre ville est riche de cette solidarité et du regard bienveillant que les Rissois-es portent sur ceux et celles qui les entourent. Parlez-en autour de vous et veillez à ce que les plus fragiles soient informés des dispositifs mis en œuvre gratuitement.

Sous l'impulsion de Claudine Cordes, Maire-adjoint chargée des Retraités et des Personnes âgées, les agents des services municipaux et tous les partenaires de la Municipalité sont mobilisés : associations de retraités (AGCRPA, AVTRO, CIARE, Échanges et loisirs), Comités de quartier, Réseau solidaire, Ris Entraide, la Boutique, maisons de retraite et professionnels de santé seront tout l'été en alerte et réunis dans une coordination active pour lister les difficultés et y remédier dans les plus brefs délais en cas d'importantes chaleurs.

Je tiens à remercier chacun d'eux mais aussi tous les Rissois qui, chaque année, font la démonstration qu'à Ris-Orangis la solidarité et l'attention portée aux plus fragiles savent trouver une réelle traduction.

Séphane Raffalli

Maire de Ris-Orangis,
Conseiller départemental de l'Essonne



RECOMMANDATIONS EN CAS DE FORTES CHALEURS

- ▶ **BUVEZ RÉGULIÈREMENT DE L'EAU** ou toute autre boisson non alcoolisée et peu sucrée, même en l'absence de sensation de soif. En cas de difficultés à avaler les liquides, consommez des fruits et légumes à forte teneur en eau (melon, pastèque, raisin, agrumes, etc) voire de l'eau gélifiée.
- ▶ **NE SORTEZ PAS DURANT LES PÉRIODES LES PLUS CHAUDES (11H-21H)** et restez à l'intérieur de votre habitat dans les pièces les plus fraîches.
- ▶ **REPÉREZ LES ENDROITS CLIMATISÉS OU FRAIS** proches de chez vous, (magasins, cinémas, lieux publics...).
- ▶ **HABILLEZ-VOUS LÉGÈREMENT.**
- ▶ **FERMEZ LES VOILETS ET LES RIDEAUX DANS LA JOURNÉE.**
La nuit, ouvrez et aérez dès qu'il fait assez frais.
- ▶ **UTILISEZ UN VENTILATEUR** ou un climatiseur.
- ▶ **PRENEZ DES DOUCHES OU DES BAINS RÉGULIÈREMENT** dans la journée et humidifiez votre corps plusieurs fois par jour à l'aide d'un brumisateuseur ou d'un gant de toilette.
- ▶ **NE LAISSEZ PAS LES ALIMENTS À TEMPÉRATURE AMBIANTE**, mettez les au réfrigérateur.
- ▶ **ÉVITEZ TOUT EFFORT PHYSIQUE INUTILE.**
- ▶ **SURTOUT NE PAS RESTEZ ISOLÉ-E. SI VOUS ÊTES SEULE UNE PARTIE DE L'ÉTÉ, PRÉVENEZ VOS VOISINS, VOTRE GARDIEN-NE OU LE SERVICE RETRAITÉS ET TEMPS LIBRE AU 01 69 02 73 40.**

LES SIGNES DE COUP DE CHALEUR

Grande faiblesse et fatigue, vertiges, nausées, vomissements, crampes musculaires, fièvre, maux de tête.

Il peut s'agir d'un coup de chaleur, **appelez le 15 SAMU.**

NUMEROS D'URGENCE

service Retraités et temps libre
01 69 02 73 40

Police municipale
01 69 02 13 30

17 Police secours

18 Pompiers

SAMU

15 (à partir d'un téléphone fixe)
112 (à partir d'un téléphone portable)

Canicule info service
0 800 06 66 66
(appel gratuit d'un poste fixe)