

PLAN CANICULE 2020



Restez vigilant
et soyez attentif
à votre entourage !

Rissoise, Rissois,

Synonymes de loisirs et de moments partagés en famille, la période estivale peut aussi être le temps des grandes chaleurs.

Avec la crise sanitaire que nous traversons, protéger et entourer les plus fragiles, et notamment les personnes âgées ou handicapées, reste plus que jamais une priorité municipale.

Un dispositif spécifique, le « Plan canicule », est mis en place par notre Municipalité et ses partenaires pour veiller et venir en aide aux Rissois-es qui en éprouveraient le besoin.

Le document que vous tenez entre les mains donne les principales mesures et précautions à prendre pour vous-même ou un tiers. Parlez-en autour de vous et veillez à ce que chacun-e soit informé-e des dispositifs mis en œuvre.

Avec mon adjointe chargée des Retraités et des Solidarités, Claudine Cordes, les bénévoles des associations de retraités (AGCRPA, AVTRO, CIARE et Échanges et loisirs), de la Boutique ou de l'AMAD, les membres de nos 10 Comités de quartier, les agents des services municipaux mais aussi nos partenaires des maisons de retraite (Dranem et le Manoir) et des établissements médicaux (Pasteur et les Cheminots) ainsi que les professionnels de santé, nous serons tout l'été, en alerte et réunis dans une coordination active, avec un point régulier pour lister les difficultés et y remédier dans les plus brefs délais.

Que tous ces acteurs soient d'avance remerciés pour leur dynamisme, leur bienveillance et leur aide précieuse qui participent au « mieux vivre ensemble » dans notre ville.

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 brumisateur 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)