

## NUMÉROS 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)  
de 9h à 19h



  
RIS-ORANGIS

# PLAN CANICULE 2025



**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.

Aujourd'hui, protéger et entourer les plus fragiles, et notamment les personnes âgées ou handicapées, est plus que jamais une priorité municipale.

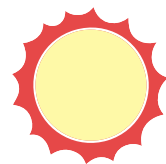
Un dispositif spécifique, le « Plan canicule », est mis en place par notre Municipalité et ses partenaires pour veiller et venir en aide aux Rissois.es qui en éprouveraient le besoin.

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 mes adjoints, Siegfried Van Waerbeke, chargé des Solidarités et Josiane Berrebi, chargée des Retraités et de la Santé, 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) 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.

Stéphane 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.
- ▶ **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 SORTEZ PAS DURANT LES PÉRIODES LES PLUS CHAUDES (11H-21H)** et restez à l'intérieur de votre habitat dans les pièces les plus fraîches.
- ▶ **NE LAISSEZ PAS LES ALIMENTS À TEMPÉRATURE AMBIANTE**, mettez les au réfrigérateur.
- ▶ **REPÉREZ LES ENDROITS CLIMATISÉS OU FRAIS** proches de chez vous, (magasins, cinémas, lieux publics...).
- ▶ **ÉVITEZ TOUT EFFORT PHYSIQUE INUTILE.**
- ▶ **HABILLEZ-VOUS LÉGÈREMENT.**
- ▶ **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
- ▶ **FERMEZ LES VOLETS ET LES RIDEAUX DANS LA JOURNÉE.** La nuit, ouvrez et aérez dès qu'il fait assez frais.

### 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.**