

**Un été en surchauffe,
soyons solidaires
et attentifs aux autres :
donnons l'alerte !**

**Service des Solidarités
du Centre communal d'action sociale :
01 48 70 69 33**

**Lundi, mardi, mercredi, vendredi
de 8 h 30 à 17 h 30**

Jeudi de 13 h à 17 h 30

NUMÉRO D'URGENCE :

Le SAMU : 15

Les pompiers : 18

C.H.I. André-Grégoire

56 bd de la Boissière

01 49 20 30 40

PERSONNES

SANS HÉBERGEMENT :

Samu social : 115



PLAN CANICULE

Température intense,
soyons attentifs aux autres !

CCAS

M
Montreuil.fr

LE PLAN CANICULE, UN DISPOSITIF D'URGENCE !

Chaque année, le plan canicule est activé du 1^{er} juin au 31 août. C'est un dispositif d'urgence permettant l'aide et l'assistance des personnes seules, isolées et fragiles en cas de forte chaleur.

Personnes fragiles et isolées, faites vous connaître !

Grâce à la fiche de lien social disponible sur demande par téléphone au **01 48 70 69 33** (service des Solidarités du Centre Communal d'Action Sociale) et sur le site Internet **montreuil.fr** vous bénéficierez en cas d'alerte canicule, d'un accompagnement personnalisé et de la mobilisation des acteurs médicaux-sociaux de la ville.

Le plan canicule cela concerne qui ?

Vous êtes concernés si vous êtes en situation de handicap ou de dépendance, fragile, âgé ou isolé.

Solidaires en donnant l'alerte

Vous remarquez une personne en difficulté durant la période de canicule, prévenez les services d'urgences en cas de nécessité et signalez-la au **01 48 70 69 33**.

Soutenir une personne fragilisée

- Vous connaissez une personne concernée, aidez-la en lui remettant une fiche de lien social et en l'aidant si nécessaire à la remplir
- Prenez régulièrement de ses nouvelles pendant et après l'alerte canicule
- Rappelez-lui les recommandations à prendre en cas de forte chaleur
- En cas d'urgence médicale, assistez la personne en contactant les services d'urgences.

RAPPEL DES RECOMMANDATIONS

éviter la déshydratation

- Boire un demi-litre d'eau toutes les deux heures
- Consommer des jus de fruits, des laitages des soupes fraîches ou des infusions
- Se mettre au frais et éviter de s'exposer au soleil entre midi et 16 heures.

Se mettre au frais

- Porter des vêtements légers, amples, de couleur claire et un chapeau
- Sortir plutôt le matin ou en fin d'après-midi
- Aérer les pièces, fermer les volets ou mettre des doubles-rideaux aux fenêtres exposées au soleil
- Prendre des douches pour se rafraîchir
- Se rendre dans des lieux climatisés

LES PREMIERS SIGNES DE COUP DE CHALEUR :

- Malaise, maux de tête, sensation de faiblesse ou de vertige, impression de fièvre, diarrhées ou vomissements
- Si ces signes apparaissent, buvez immédiatement et mettez-vous au repos.

En cas de persistance, contactez votre médecin ou un service d'urgence