

**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 08h30 à 17h30  
Jeudi de 13h00 à 17h30**

**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**

The background of the right side of the page is a textured, painterly illustration. It features a bright yellow sun with a jagged, gear-like edge, set against a warm orange and red background. A black line representing a stem descends from the sun, ending in a pink hand holding a pink flower. The overall style is expressive and artistic.

# PLAN CANICULE

Température intense,  
soyons attentifs aux autres !

# LE PLAN CANICULE, UN DISPOSITIF D'URGENCE !

Chaque année, le plan canicule est activé du 1<sup>er</sup> 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**