

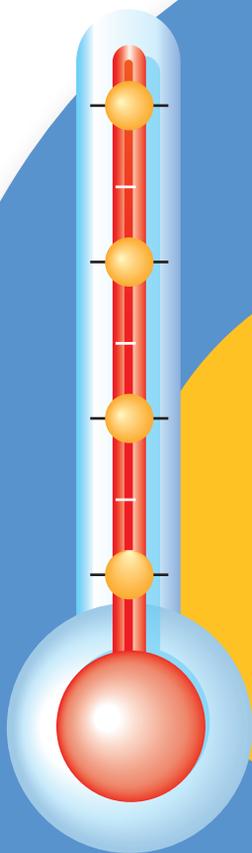


MAGNY-LES-HAMEAUX

# Canicule

Comment se préparer ?  
Comment y faire face ?

Pour se prémunir contre les risques liés à une éventuelle canicule, il est utile de connaître les précautions à prendre et les quelques gestes simples qui vous permettront de mieux y faire face.



# L'été approche, le risque de

**Vous pensez être seul(e) une partie de l'été :**

**N'hésitez pas à prévenir vos voisins, votre gardien(ne) pour qu'ils prennent régulièrement de vos nouvelles.**

Gardez en évidence les coordonnées d'une personne à prévenir.

**Vous pouvez prendre un abonnement de télé-alarme en vous renseignant auprès du CCAS au 01 39 44 71 18.**

Le système de télé-alarme vous permet d'alerter un centre d'écoute, en cas de malaise ou de chute.

**Le Centre Communal d'Action Sociale a également mis en place une cellule d'urgence** qui sera activée en cas de chaleurs extrêmes. Pour en bénéficier, vous pouvez vous inscrire auprès du CCAS en composant le 01 39 44 71 18.

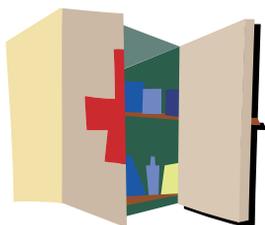
Le personnel de ce service contactera, en toute confidentialité, les personnes qui en auront fait la demande afin de vérifier qu'elles vont bien.

# fortes chaleurs aussi.

## Pendant la chaleur, Prudence, Suivez les conseils !



En cas de chaleur, des bulletins météo seront diffusés par les médias, accompagnés de recommandations. Soyez-y attentif.



**Si vous suivez un traitement**, vérifiez avec votre médecin ou votre pharmacien que malgré la chaleur, vous pouvez prendre les mêmes médicaments.

Si vous suivez un régime, il est important de demander conseil à votre médecin.



**Utilisez un ventilateur** et rafraîchissez-vous avec un linge mouillé ou un brumisateur.

**Rafraîchissez-vous régulièrement** le visage, le cou, sous les bras, les avant-bras, les jambes.

**Prenez plusieurs fois par jour une douche** ou un bain à une température qui procure un rafraîchissement.

**Vous pouvez aussi humidifier vos vêtements.**

## Pour ne pas vous déshydrater



**Buvez de l'eau, du thé, de la tisane, des jus de fruits, même si vous n'avez pas soif** : au moins 1,5 litre que vous prendrez par petites quantités tout au long de la journée...

**Evitez les boissons sucrées et celles avec de la caféine. Ne consommez pas d'alcool.**

Mangez de préférence des soupes et des légumes suffisamment salés. Consommez des laitages, des fruits, des glaces.



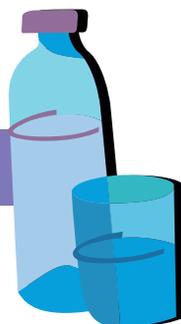
### En journée, protégez-vous de la chaleur

**en fermant vos volets, vos fenêtres, vos stores** et/ou vos rideaux dont vous aurez vérifié le bon fonctionnement avant l'été. Ceci est particulièrement important pour les pièces en plein soleil.

**La nuit, ouvrez les fenêtres et les volets pour provoquer des courants d'air.**

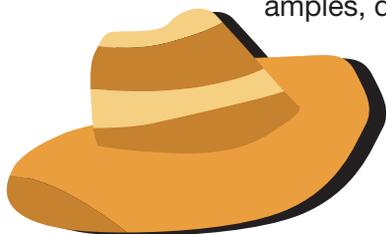
Séjournerez le plus possible dans la pièce la plus fraîche.

## Evitez le coup de chaleur



Si vous devez sortir, faites-le le matin ou en **fin d'après-midi et préférez l'ombre.**

**Habillez-vous légèrement** avec des vêtements amples, de couleur claire et en coton.



**Portez un chapeau ou une casquette.**

**Emportez une petite bouteille d'eau.**

**Evitez tout effort physique inutile.**

**Si vous ne disposez pas d'une pièce fraîche,** repérez les lieux climatisés ou frais proches de votre domicile (magasins, lieux publics...) et allez-y 2 heures par jour.

**Si vous avez mal à la tête,** si vous vous sentez faible, si vous avez des vertiges ou si vous pensez avoir de la fièvre, prenez votre température et appelez aussitôt votre médecin.



## Numéros utiles

|   |                |
|---|----------------|
| Pompiers                                    | 18             |
| SAMU  | 15             |
| Police/Gendarmerie                          | 17             |
| Police Municipale                           | 01 30 52 17 17 |
| Brigade de Gendarmerie                      | 01 30 52 07 94 |
| Hôtel de Ville                              | 01 39 44 71 71 |
| CCAS  | 01 39 44 71 18 |
| Coordination Gérontologie<br>Ville Nouvelle | 01 34 98 30 46 |

### **Médecins généralistes**

|                      |                |
|----------------------|----------------|
| Hélène Entressengle  | 01 30 52 61 63 |
| Véronique Möller     | 01 30 47 25 25 |
| Florence Nemeth      | 01 30 47 25 25 |
| Marie-Annick Savoyen | 01 30 47 92 53 |

### **Pharmacies**

|                     |                |
|---------------------|----------------|
| Pharmacie du Centre | 01 30 52 05 77 |
| Pharmacie Gerst     | 01 30 52 62 29 |
| Pharmacie Priker    | 01 30 52 69 54 |



Rejoignez la Ville de Magny-les-Hameaux  
[www.facebook.com/Magnyleshameaux](http://www.facebook.com/Magnyleshameaux)



MAGNY-LES-HAMEAUX

# Canicule

## Demande d'inscription

L'inscription des personnes isolées les plus vulnérables (personnes âgées, personnes adultes handicapées, domiciliées sur la commune de Magny-les-Hameaux, est souhaitable afin de pouvoir leur apporter conseils et assistance en cas d'événements exceptionnels (canicule, grand froid, épidémies....). Pour vous-même ou l'un de vos proches, vous pouvez contribuer à ce geste de prévention et de solidarité citoyenne en complétant ce document.

**A compléter et à retourner par courrier au C.C.A.S**

1 place Pierre Bérégovoy  
78114 Magny-les-Hameaux  
Tel : 01 39 44 71 18  
ccas@magny-les-hameaux.fr

### Identité de la personne

Nom : ..... Prénom : .....

Date de naissance : .....

Adresse précise : .....

Bâtiment : ..... Code : ..... Etage : .....

Téléphone : ..... Portable : .....

Situation de famille :  Couple  Personne isolée

Enfants :  non  oui si, oui à proximité .....

Difficultés particulières liées à :  l'isolement  l'habitat  
 la mobilité

Médecin traitant : ..... Téléphone : .....

## Personne à prévenir

1 - Nom et prénom : ..... Qualité : .....

Adresse : ..... Ville : .....

Téléphone : ..... Portable : .....

2 - Nom et prénom : ..... Qualité : .....

Adresse : ..... Ville : .....

Téléphone : ..... Portable : .....

## Absences prévues

Du ..... Au .....

Du ..... Au .....

**Pour tout changement, veuillez nous en informer au  
01 39 44 71 18 (C.C.A.S)**

Souhaitez-vous, si vous vous sentez isolé (e), la visite d'un bénévole (membre du Centre Communal d'Action Sociale) ou un étudiant de l'opération Y.E.S (Conseil Général des Yvelines) durant les mois d'été ?  OUI  NON

Je soussigné (e) \_\_\_\_\_, atteste donner mon accord pour figurer sur le registre plan canicule détenu par le C.C.A.S de Magny-les-Hameaux afin d'être informé (e) en cas de déclenchement de l'alerte canicule.

Fait à \_\_\_\_\_ ,

le \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / 20\_\_\_\_

Signature obligatoire de la personne inscrite au registre