

Contactez le médecin, en cas de fièvre,  
vertiges, épuisement...

**N'attendez pas !**



---

### Numéros utiles

Famille :

Ami(e) :

Voisin(e) :

Médecin :

Mon aide ménagère :

### Pour toute urgence

Le SAMU : 15  
Les Pompiers : 18

Et puis...

**MAISON DE SANTE**  
1, allée Roland DELASTRE

**Médecins**  
02.38.45.70.01

**Cabinet des infirmiers**  
02.38.45.69.12

-----  
**PHARMACIE**  
2, allée du docteur Roland DELASTRE  
02.38.45.74.71

**Centre Communal**  
**d'Action Sociale**

92 rue du Maréchal Foch  
45370 Cléry-Saint-André

Tél. 02.38.46.98.92



**En cas de canicule,**  
**votre CCAS a prévu**  
**un plan d'urgence ...**

**Destiné aux personnes isolées, âgées,**  
**handicapées ou malades.**

1 - Appel des personnes isolées,  
inscrites sur notre registre.

2 - Visite si besoin à domicile.

3 – Intervention en cas de nécessité.



*Inscrivez-vous sur notre registre*  
*au 02.38.46.98.92*  
*ou 02.38.46.98.98*

## Le CCAS communique...

### Quelques bons conseils

---

#### Comment se préparer à une éventuelle canicule ?

- Vérifier l'état et le bon fonctionnement des volets, stores et persiennes.
- S'informer des endroits climatisés ou frais les plus proches de votre domicile, où éventuellement vous pourriez passer les heures les plus chaudes de la journée.
- Posséder un thermomètre pour prendre votre température.
- Acheter si possible un brumisateur.
- Eventuellement prévoir l'achat d'un ventilateur.
- Préparer les vêtements les plus légers, amples et si possible en fibres naturelles (coton), un chapeau ou une casquette pour les sorties.

- Faire le point avec votre médecin car parmi vos médicaments certains pourraient poser problème en cas de grosse chaleur.

#### Que faire pendant la canicule ?

##### • Se protéger de la chaleur

- Aérer votre logement aux heures fraîches (le soir ou tôt le matin), puis fermer volets et fenêtres avant l'arrivée du grand soleil.
- Fermer les volets, en journée, pour se protéger de la chaleur.
- Se tenir dans la pièce la plus fraîche de votre logement.
- S'habiller avec des vêtements adaptés : légers, amples, en fibres naturelles.
- Se rafraîchir plusieurs fois par jour avec un brumisateur.

- Se mouiller les membres avec un linge humide ou une vessie de glace : sur le visage, le cou, sous les bras, les avant bras et les jambes.

- Si vous êtes suffisamment autonome et le pouvez, prendre des douches tièdes.

- Eviter les activités intenses (gros ménage, charges lourdes...).

- Eviter les sorties entre 10h et 17h.

##### • Lutter contre la déshydratation

- Boire au moins 1 litre et demi d'eau par jour !  
Même si vous n'éprouvez pas la sensation de soif !
- Boire fréquemment, de petites quantités d'eau, de tisane.
- Eviter les boissons alcoolisées, sucrées et caféinées.
- Manger des fruits, des compotes.