



# LA CANICULE

Les bons réflexes !

Mouiller son corps et se ventiler

Manger en quantité suffisante

Maintenir sa maison au frais : fermer les volets le jour

Ne pas boire d'alcool

Donner et prendre des nouvelles de ses proches

Éviter les efforts physiques

**BOIRE RÉGULIÈREMENT DE L'EAU**

Possibilité d'inscrire les personnes vulnérables en mairie.

Les personnes seront contactées en toute confidentialité pour s'assurer que tout va bien :

Pour LYON : [cliquer ici](#) – Tél : 04 72 10 30 30

Pour PARIS : [cliquer ici](#) – Tél : 3975

# Quelques conseils pour affronter la canicule :

## Les précautions à prendre :

### Il faut :

- **Eviter l'exposition directe au soleil.**
- **Aérer** les pièces d'habitation.
- **Refroidir la température ambiante** : persiennes, fenêtres fermées côté soleil et ouvertes vers l'ombre.
- **Humidifier l'atmosphère** (une assiette pleine d'eau par pièce donne une idée de la sécheresse et la compense bien). Mouillez le sol du balcon, si possible.
- **Boire** :
  - Au moins 1,5 litre par jour et de préférence plus de 2 litres quand il fait chaud.
  - Boire à tous les repas.
  - Boire entre les repas.
- **Refroidir son corps par un bain frais**, une douche ou simplement avec des linges humides posés sur les membres, sur la nuque, sur la tête.

## Rappel aux aidants / voisins : éviter l'isolement

Chaque personne peut et doit également **s'inquiéter de ses voisins âgés et/ou de ses parents**.

Un simple coup de fil, une visite même courte pour vérifier que "tout va bien" en rappelant quelques conseils pour éviter la déshydratation, témoigne à nos aînés que l'on ne les a pas oubliés et qu'ils sont dans nos cœurs même pendant les vacances d'été.

Prévenir les risques de l'été, c'est aussi participer au **maintien du lien social**. Diverses associations ou organismes publics s'activent, chaque été pour offrir une présence aux personnes seules qui s'adressent à eux. Ils permettent d'éviter l'isolement et de participer à des activités divertissantes comme les **Petits frères des pauvres** ou les **clubs de 3ème âge** souvent créés à l'initiative de services municipaux.

## Les numéros et sites utiles :

Numéro de Tel : **le 15** pour les secours (SAMU) et **18** les pompiers

Numéro **Canicule Info Services 0800 06 66 66** (appel gratuit depuis un poste fixe- tous les jours de 9h00 à 19h00)

# ACTUALITÉS AGE ET PERSPECTIVES

## ★ Ouverture d'une agence sur LENTILLY

Couverture de tout l'ouest lyonnais



## ★ Lancement des accompagnements véhiculés

Service de proximité pour les personnes ayant besoin d'accompagnements ponctuels



## ★ Service d'aide au répit avec Sésame Autisme et Thelma For Anna



## ★ Inauguration de l'agence Age et perspectives LYON 2

Le 3 octobre 2017 : RDV au 32 quai du Dr Gailleton 69002 LYON



# AGE ET PERSPECTIVES

Est ouvert tout l'été !

24H/24  
7J/7

N'hésitez pas à nous consulter.

Cliquer pour agrandir

