

SOYEZ SOLIDAIRES !



Donnez et prenez régulièrement des nouvelles de vos proches



Soyez attentif à votre voisinage et aux personnes autour de vous



Offrez de l'aide aux personnes isolées ou dans le besoin : de l'eau fraîche ou des vêtements adaptés peuvent améliorer leur confort

Si vous êtes témoin d'un malaise ou d'une situation alarmante, appelez immédiatement le **15**.



Déshydratation



Coup de chaleur



Si vous ressentez ces symptômes de manière prolongée, appelez immédiatement le **15**

PRINCIPAUX TROUBLES LIÉS AUX FORTES CHALEURS :



Fièvre



Pâleur



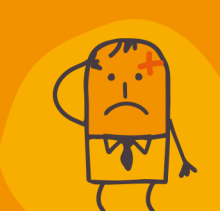
Soif intense



Déséquilibres



Fatigue inhabituelle



Maux de tête

EN CAS DE FORTES CHALEURS, ADOPTEZ LES BONS RÉFLEXES



Buvez de l'eau régulièrement



Évitez toute pratique sportive



Évitez de boire de l'alcool



Mouillez votre corps régulièrement



Mangez en quantité suffisante



En journée, fermez vos volets exposés au soleil



Privilégiez les endroits frais



La nuit, ouvrez vos volets ou fenêtres



Portez des vêtements amples et de couleur claire



Créez des courants d'air dans votre domicile



En cas de symptômes prolongés, appelez immédiatement le **15**.



LORS DES FORTES CHALEURS, CERTAINES PERSONNES SONT PLUS VULNÉRABLES.

RETROUVEZ ICI DES CONSEILS SPÉCIFIQUES, ADAPTÉS À CHACUN.



SENIORS, PRENEZ SOIN DE VOUS !

Pour votre santé, il est important d'adopter l'ensemble des bons gestes indiqués dans ce guide.



Buvez de l'eau régulièrement, même si vous n'avez pas soif



Donnez de vos nouvelles à vos proches

LA VILLE VOUS APPELLE !



Pour vous accompagner au mieux, les Villes de Lille, Hellemmes et Lomme vous proposent un suivi individuel dans le cadre du Plan d'Alerte et d'Urgence.

Pour être contacté en cas d'urgence, obtenir des conseils ou un soutien à domicile si nécessaire, inscrivez-vous sur la liste de veille

LILLE

> auprès de votre mairie de quartier
> en téléchargeant le formulaire sur seniors.lille.fr
> auprès du **C.L.I.C. Seniors / Relais autonomie** sur place à l'hôtel de ville de Lille
Pour tout renseignement, contactez-nous par téléphone au **03 20 49 57 49** ou par mail à clicra@mairie-lille.fr

HELLEMMES

> auprès de la mairie d'Hellemmes
> auprès de l'**Espace Seniors**
- sur place : 172 rue Roger Salengro 59260 Hellemmes
- par téléphone au **03 20 04 90 28**
par mail à espaceseniors@mairie-hellemmes.fr

LOMME

> auprès de la **Maison des Seniors**
- sur place : Place Denis Cordonnier, 103 avenue de la République 59160 Lomme
- par téléphone au **03 59 08 30 90**

Nous nous assurerons alors que vous vous portez bien.

Votre inscription est à renouveler chaque année et vous serez également contacté en cas d'épidémie ou de grand froid déclarés par la Préfecture.



SPORTIFS, ADAPTEZ VOS SÉANCES !



Évitez toute pratique sportive, en particulier entre 11h et 20h



Privilégiez l'activité à l'ombre, dans des espaces aérés



Buvez de l'eau régulièrement : avant, pendant et après vos exercices



Portez des vêtements amples et de couleur claire



Protégez votre tête par un chapeau ou une casquette

Si vous ressentez des symptômes, arrêtez immédiatement toute activité physique, buvez de l'eau et restez dans un endroit frais et aéré.



PROTÉGEZ ET RAFRAÎCHISSEZ VOS ENFANTS !



Ne les couvrez pas trop à l'intérieur : couches ou sous-vêtements peuvent suffire pour dormir !



Limitez les sorties, en particulier en journée



Lors des sorties, équipez-les de vêtements clairs, amples et couvrez leur tête



Protégez-les avec de la crème solaire à indice de protection élevé



Faites-les boire de façon régulière, même sans demande de leur part

Si votre enfant ressent des symptômes, gardez-le dans une pièce fraîche et aérée, donnez-lui de l'eau et baignez-le dans une eau à 1 ou 2°C sous la température de son corps.



POINTS DE FRAÎCHEUR, CONSEILS, BONS GESTES...
Toutes les infos utiles pour vous protéger lors des fortes chaleurs !



LA CANICULE, C'EST QUOI ?

À Lille, on entre en période de canicule lorsque les températures ne descendent pas pendant au moins **3 jours consécutifs** :



