

VOUS SOUHAITEZ INSCRIRE UN PROCHE ?



Le Plan d'Alerte et d'Urgence s'adresse plus globalement aux seniors isolés, à la santé fragile et aux personnes en situation de handicap.

Si vous souhaitez inscrire un proche, c'est possible, en suivant les étapes ci-dessous :

Récupérez un nouveau formulaire d'inscription :



En le téléchargeant sur seniors.lille.fr

OU



En vous rendant en mairie de quartier ou au C.L.I.C Senior/ Relais autonomie à l'Hôtel de Ville de Lille



POUR PLUS D'INFORMATIONS

C.L.I.C. Seniors / Relais autonomie
03 20 49 57 49
seniors.lille.fr



Ne pas jeter sur la voie publique



VOUS ÊTES UN SENIOR ISOLÉS OU À LA SANTÉ FRAGILE

FORTES CHALEUR



GRAND FROID



ÉPIDÉMIE



PROTÉGEZ-VOUS EN VOUS INSCRIVANT SUR LA LISTE DE VEILLE !

LE PLAN D'ALERTE ET D'URGENCE, C'EST QUOI ?



Le Plan d'Alerte et d'Urgence est un **dispositif d'accompagnement de la Ville de Lille qui vise à vous contacter en cas de fortes chaleurs, de grand froid ou d'épidémie**, si vous en ressentez le besoin.

Lorsqu'il est activé, les équipes de la Ville vous délivrent **des messages de prévention et appellent les secours** si une urgence est détectée.

Pour en bénéficier, **inscrivez-vous sur la liste de veille**.

COMMENT S'INSCRIRE SUR LA LISTE DE VEILLE ?



Complétez le formulaire d'inscription joint à ce courrier
Transmettez-nous votre formulaire complété :



Par courrier au C.L.I.C Relais autonomie à l'adresse suivante : **Hôtel de Ville de Lille, Place A. Laurent BP 1282 59014 Lille CEDEX**



Ou déposez le en **mairie de quartier** ou à **l'Hôtel de Ville**

Vous avez des difficultés pour vous inscrire ?
En cas de besoin contactez-nous par téléphone au **03 20 49 57 49**

QUE FAIRE EN CAS DE FORTES CHALEURS ?



La canicule vous expose à des risques de déshydratation et de coup de chaleur.

Voici quelques conseils à suivre :



Ne sortez qu'en cas de nécessité, aux heures les moins chaudes (avant 10h et après 18h)



Hydratez-vous régulièrement même sans soif



Fermez vos volets et vos rideaux en journée



Portez des tenues amples et confortables



Aérer votre domicile matin et soir

QUE FAIRE EN CAS DE GRAND FROID ?



Pour éviter les risques de chute ou d'hypothermie, voici quelques conseils à suivre :



Pour éviter le risque d'intoxication, faites **vérifier vos appareils de chauffage**



Limitez au maximum les activités extérieures



N'encombrez pas les bouches d'aération et ne surchauffez pas votre logement : la température idéale est de 19 degrés



Quand vous sortez, **couvrez-vous suffisamment** et portez un bonnet, des gants et une écharpe



Faites attention aux **risques de chute sur le verglas**

QUE FAIRE EN CAS D'ÉPIDÉMIE ?



Afin d'éviter de tomber malade et de connaître des complications médicales, voici quelques conseils à suivre :



Portez un masque en présence d'autrui et dans l'espace public



Contactez le 15 en cas d'urgence



Évitez les contacts directs



Tenez-vous informé des messages de prévention délivrés par les autorités publiques



Lavez-vous très régulièrement les mains avec du savon ou une solution hydro-alcoolique



Lorsque vous éternuez ou tousez, **couvrez-vous bien la bouche avec un mouchoir** à usage unique ou avec votre manche



En cas de symptômes, **appelez votre médecin traitant**

