

Le registre des personnes vulnérables est ouvert

Vous êtes invités à vous recenser à la mairie si tel est votre souhait



Chaque année la mairie se mobilise pour organiser une veille sanitaire et sociale accrue en période estivale.

Toute personne âgée de plus de 65 ans et/ ou handicapée et/ ou « fragile » a la possibilité de s'inscrire à la mairie sur le **registre nominatif confidentiel** (vous êtes libre de ne pas y répondre).

Ce registre nous permet de contacter régulièrement, accompagner et protéger les personnes les plus vulnérables et les plus fragiles.

Les conseils à suivre :

- * Si je sais que je vais être seul(e), tout ou partie de l'été, je préviens mes voisins, mes amis et la mairie ;
- * J'écoute la météo à la radio/ télévision chaque jour et je suis les conseils donnés.
- * Je vérifie avec mon médecin ou mon pharmacien, que je peux toujours prendre les mêmes médicaments malgré la chaleur, surtout si je ressens des symptômes inhabituels ;
- * En journée, je ferme les volets et fenêtres de la maison et je reste dans la pièce la plus fraîche de la maison ;
- * J'évite tout effort physique ou sortie inutile ;
- * Si je dois sortir, je le fais le matin ou en fin d'après-midi. Je m'habille légèrement, je mets un chapeau et j'évite de marcher au soleil. J'emporte une bouteille d'eau avec moi ;
- * J'aère la maison la nuit ou dès qu'il fait assez frais ;
- * Je me rafraîchis régulièrement le visage, le cou, les aisselles, les avant-bras, les jambes... avec un linge mouillé ou un brumisateurs. Au besoin, je prends une douche pour me rafraichir plusieurs fois par jour ;
- * Si j'ai un ventilateur ou une climatisation : je l'allume ;
- * Je bois de l'eau, de la tisane, du jus de fruits sans sucre ajouté (pas d'alcool) tout au long de la journée. J'évite les boissons trop sucrées ou avec de la caféine ;
- * Je mange de préférence des soupes, des légumes, des laitages, des fruits, des glaces... ;

* Si j'ai mal à la tête, si je me sens faible ou je crois avoir de la fièvre... j'appelle mon médecin.

«FICHE INSCRIPTION SUR REGISTRE NOMINATIF CONFIDENTIEL.pdf»

**CANICULE, FORTES CHALEURS
ADOPTEZ LES BONS RÉFLEXES**

MOUILLER SON CORPS ET SE VENTILER

MAINTENIR SA MAISON AU FRAIS : FERMER LES VOILETS LE JOUR

DONNER ET PRENDRE DES NOUVELLES DE SES PROCHES

MANGER EN QUANTITÉ SUFFISANTE

BOIRE RÉGULIÈREMENT DE L'EAU

NE PAS BOIRE D'ALCOOL

ÉVITER LES EFFORTS PHYSIQUES

EN CAS D'URGENCE, APPELEZ LE 15

Twitter icon | Facebook icon | LinkedIn icon | @MarsolBordeaux

Ministère des Solidarités et de la Santé