



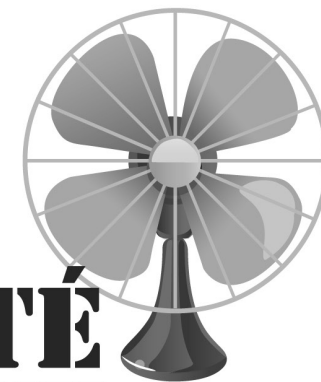
CE QU'IL FAUT FAIRE !!

- Évitez de vous mettre au soleil : sortez avant 10h et après 17h
- Ne pas ouvrir les fenêtres et les volets la journée
- Ne pas faire de repas trop copieux
- Ne manipulez pas de substances polluantes (non utilisation de sprays, de solvants)
- Ne pas rester isolé(e)



QUELQUES REPÈRES UTILES :

- CLIC AMAGE
04 70 42 58 70
 - AMADAM/CAPAMAM
04 70 48 51 32
 - Portage de repas à domicile
04 70 48 51 29
 - Mutualité Française – SSIAD (soins à domicile)
04 70 48 51 44
 - VIRIS (Pôle Seniors)
04 70 48 51 78
- Télé assistance :
- ALLIER SECURITE
04 70 20 03 40



L'ÉTÉ ARRIVE...

Informations
& conseils pratiques

PROTÉGEZ VOUS DE LA CHALEUR !

RENSEIGNEMENTS

POLE SENIORS – SESAME

1,3 rue Berthelot 03000 Moulins
04 70 48 51 78



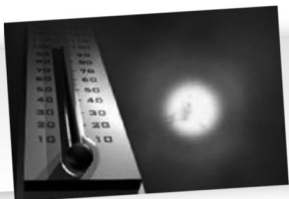


PROTÉGEZ VOUS DE LA CHALEUR !

Si vous avez une sensation de malaise, de maux de tête, de faiblesse ou de vertige, une impression de fièvre...

Buvez immédiatement et mettez-vous au repos.

Si les symptômes persistent, consultez votre médecin.



EN CAS DE FORTE CHALEUR, CE QU'IL FAUT FAIRE :

- Portez des vêtements légers et amples, de couleur claire ainsi qu'un chapeau pour les sorties.
- Buvez plus que d'habitude (au minimum 1 litre) : de l'eau fraîche de préférence mais pas glacée, sans gaz ni sucre. Évitez l'alcool.
- Mangez plus souvent si vous manquez d'appétit aux repas principaux.
- Mangez des aliments riches en eau (pastèques, melons, yaourts, fromages blancs, fruits pressés...).
- Ralentissez vos activités, faites des pauses.
- Installez un ventilateur si vous le pouvez.
- Rafrâchissez plusieurs fois par jour votre visage, vos mains, vos avant-bras et votre cou avec un brumisateur, un linge mouillé.
- Respectez les traitements médicaux; demandez conseil à votre médecin pour savoir ce qu'il faut faire en cas de forte chaleur.



- Si vous êtes seul(e) une partie de l'été, prévenez vos voisins, votre gardien ; et si vous le souhaitez, donnez votre numéro de téléphone pour qu'ils vous contactent.
- Écoutez chaque jour, à la radio ou regardez à la télévision, la météo et soyez attentif(ve) aux conseils donnés.

NUMÉROS DE TÉLÉPHONE À CONSERVER :

Famille

Médecin

Voisin

Gardien

SAMU 15