

Me sentir bien entourée en cas de canicule

**vieillir
ensemble**

**Le Département
vous accompagne
au quotidien
durant les périodes
de fortes chaleurs.**



**Contacts et informations
au 05 56 99 66 99**

gironde.fr/canicule

 **Gironde**
LE DÉPARTEMENT

Aide à la personne, surveillance et mise en sécurité, moments d'échanges... Pour améliorer la qualité de vie de nos aînés, et répondre aux mieux à leurs attentes, les professionnels du Département mettent en place différentes actions lors du déclenchement du plan canicule (alerte niveau 3) :

- ▶ Une heure supplémentaire d'aide à domicile pour les personnes âgées isolées bénéficiaires de l'APA
- ▶ Une cellule dédiée joignable de 9 h à 17 h 15 du lundi au vendredi

L'heure supplémentaire permet d'assurer une surveillance et une mise en sécurité des personnes les plus fragiles. Elle comprend :

- ▶ L'hydratation
- ▶ Le rafraîchissement de la personne : vêtements, douche, gant humide, hygiène
- ▶ L'accompagnement à la douche
- ▶ La mise en sécurité dans un endroit adapté
- ▶ La vérification aux bonnes conditions environnementales de la maison (ventilateur, fermeture des volets, climatisation...)
- ▶ La surveillance
- ▶ L'alimentation

Adoptez les bons gestes lors de fortes chaleurs :

- ▶ Buvez de l'eau régulièrement
- ▶ Restez au frais et humidifiez-vous
- ▶ Évitez l'alcool
- ▶ Mangez en quantité suffisante et privilégiez les aliments riches en eau naturellement
- ▶ Fermez les volets et les fenêtres le jour, aérez la nuit
- ▶ Préférez des activités sans efforts
- ▶ Prenez des nouvelles de vos proches en restant au contact avec eux quotidiennement.

Face à la canicule, le Département s'engage aux côtés du réseau Monalisa auprès des personnes isolées. Plus d'informations sur :
monalisa-asso.fr

**Contacts et informations
au 05 56 99 66 99**

gironde.fr/canicule



**vieillir
ensemble**

