

## Canicule

### La Ville met en place des mesures de prévention

Afin de prévenir les conséquences que pourraient occasionner les fortes chaleurs, la Ville d'Alençon et le Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) ont mis en place des mesures de prévention de la canicule, particulièrement adressées aux personnes âgées.

#### Mesures préventives

Prévenir les conséquences des fortes chaleurs est également l'une des missions que se donne le CCAS de la Ville d'Alençon, dans la gestion quotidienne des personnes âgées résidant notamment dans les établissements d'accueil dont il a la charge.

À ce titre, le CCAS intervient sur plusieurs plans : l'information, le suivi et l'alerte pour les personnes les plus vulnérables.

#### L'information de prévention et recensement

Un dispositif de repérage et d'accompagnement a été mis en place pour toutes personnes vulnérables qui peuvent être fragilisées en cas de fluctuation de température et de fortes chaleurs. **De cette manière, les Alençonnaises et les Alençonnais qui le souhaitent peuvent s'inscrire auprès du CCAS de la Ville d'Alençon dans ce registre nominatif unique. Ils peuvent également prendre contact avec ce service et recevoir, en cas de besoin, réponses et conseils utiles de la part d'un agent spécialisé.** Pour certains, particulièrement les personnes isolées, il s'agit de mettre en place des mesures rassurantes telles que la télé-assistance, qui permet de déclencher un appel d'urgence.

De plus, les agents chargés du portage de repas à domicile sont formés, et rappellent chaque jour les recommandations et conseils. Leur visite quotidienne permet d'assurer ainsi une veille et de signaler les personnes en difficulté.

**Inscriptions et renseignements :** Centre Communal d'Action Sociale, 24 place de la Halle au blé à Alençon, tél. 02 33 32 41 11, [accueil-ccas@ville-alencon.fr](mailto:accueil-ccas@ville-alencon.fr)

Ouverture du lundi au vendredi : 8h30 - 12h00 / 13h30 - 17h30 et le jeudi à 10h00

[www.alencon.fr/ma-ville-au-quotidien/solidarites/centre-communal-daction-sociale/](http://www.alencon.fr/ma-ville-au-quotidien/solidarites/centre-communal-daction-sociale/)

#### Quatre conseils utiles durant la période estivale

##### 1. Se protéger de la chaleur :

Éviter les sorties et plus encore les activités physiques aux heures les plus chaudes.

Maintenir les fenêtres fermées tant que la température extérieure est supérieure à la température intérieure. Les ouvrir le soir et la nuit, en provoquant des courants d'air.



MAINTENIR SA MAISON  
AU FRAIS : FERMER  
LES VOLETS LE JOUR

## 2. Se rafraîchir :

Privilégier les endroits frais et climatisés.

Prenez régulièrement dans la journée des douches ou des bains et/ou humidifiez-vous le corps plusieurs fois par jour à l'aide d'un brumisateur ou d'un gant de toilette, sans se sécher.



## 3. Boire beaucoup :

Boire régulièrement même si l'on n'a pas soif : eau, jus de fruit...  
Eviter la consommation d'alcool.



## 4. Aider et se faire aider :

Ne pas hésiter à demander de l'aide à un parent ou à un voisin.  
Informez-vous de l'état de santé des personnes isolées, fragiles ou dépendantes, de votre entourage et aidez-les à manger et à boire.



### Pour plus d'informations :

- **CCAS de la Ville d'Alençon**, pour connaître les aides disponibles et recevoir des conseils utiles ou faire appel à la télé-assistance : Tél. 02 33 32 41 11
- **CLIC** (Centre Local d'Information et de Communication) du Pays d'Alençon : Tél. 02 33 29 01 14
- « **Canicule Info Service** », du ministère de la Santé et des Solidarités :  
Tél. 0 800 06 66.66 (gratuit depuis un poste fixe)  
Site Internet : [www.sante.gouv.fr/canicule](http://www.sante.gouv.fr/canicule)
- **Agence Régional de Santé (ARS)** <https://www.normandie.ars.sante.fr/ete-sans-souci-en-normandie-les-bons-reflexes-pour-un-ete-serein>
- Consulter régulièrement la météo et la carte de vigilance de Météo France.