

# Le dispositif de Veille Sociale, à votre service :

**CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE**  
VILLE DE MARSEILLE



## Deux démarches :

- Des informations sur les préconisations à suivre en cas de fortes chaleurs,
- La veille téléphonique et/ou visites à domicile en fonction des besoins.

**Si vous êtes une personne âgée, isolée ou handicapée, n'hésitez pas à contacter :**

du lundi au samedi de 7h00 à 20h00

**Allô Mairie**  
N° AZUR-PRIX APPEL LOCAL  
**0810 813 813**

Plus d'informations : [www.ccas-marseille.fr](http://www.ccas-marseille.fr)  
[www.marseille.fr](http://www.marseille.fr)

### En partenariat avec :



**Seniors, le CCAS veille sur vous...**

**Veille Sociale**  
Prévention Canicule

Photos : www.photo-libre.fr - Jupiter-images.Bananasstock - ne pas jeter sur la voie publique



**Plus que jamais, Marseille !**





# Tous concernés

En cas de fortes chaleurs, vous devez être vigilant à la survenue d'un ou des symptômes suivants : grande faiblesse, fatigue importante, étourdissements, vertiges, troubles de la conscience, nausées, vomissements, crampes musculaires, température corporelle élevée, soif et maux de tête. Ils peuvent être le signe d'un coup de chaleur.

Si vous êtes en présence d'une personne qui tient des propos incohérents, perd l'équilibre, perd connaissance et/ou présente des convulsions, elle peut être victime d'un coup de chaleur. **Appelez le 15** et en attendant l'arrivée des secours, transporter la personne à l'ombre ou dans un endroit frais, l'asperger d'eau fraîche et l'éventer.

## quelques consignes simples

### ● Maintenez votre logement à l'abri de la chaleur

- Fermez les volets et les rideaux des façades exposées au soleil,
- Mettez en place si possible un système de ventilation ou de climatisation,
- Surveillez la température ambiante de votre habitation,
- Pensez à éteindre vos équipements électriques (four, télévision en veille...).

### ● Passez 2 à 3 heures dans un endroit frais ou climatisé

### ● Evitez de sortir aux heures les plus chaudes

### ● Pour sortir, préférez les heures plus fraîches de la journée (avant 10h et après 17h)

- Restez à l'ombre,
- Portez des vêtements légers, des lunettes, un chapeau ou une casquette,
- Protégez vous avec de la crème solaire.

### ● Appliquez de l'eau sur votre corps plusieurs fois par jour

- Prenez régulièrement dans la journée des douches ou des bains,
- Utilisez un brumisateuseur ou un aérosol d'eau.

### ● Limitez vos activités physiques à l'extérieur

- Evitez les activités extérieures,
- Ne démarrez pas une activité physique à cette période sans avis médical,
- Contrôlez votre hydratation.

### ● Buvez souvent et suffisamment

- Buvez régulièrement sans attendre d'avoir soif,
- Si vous vous déplacez, emportez de l'eau en quantité suffisante,
- Ne consommez pas d'alcool ou des boissons à forte teneur en caféine ou très sucrées,
- Favorisez une alimentation froide et riche en eau (fruits, crudités, laitages, glaces...).

### ● Soyez attentif aux personnes les plus fragiles (personnes âgées, personnes handicapées, personnes en situation précaire ou à la santé fragile...)

- Prenez des nouvelles de vos proches, de vos voisins,
- Soyez attentif aux personnes vivant seules.



**Durant l'été, le Centre Communal d'Action Sociale de la Ville de Marseille active, dans le cadre de la veille sociale, le plan "prévention canicule" pour les personnes âgées fragilisées. Un simple appel à ALLO MAIRIE 0 810 813 813 permet au CCAS une action de repérage et la mise en œuvre du dispositif de veille téléphonique ou à domicile auprès de nos aînés les plus isolés.**