



PASS

Plan d'Alerte Solidarités Seniors

PROTÉGEZ-VOUS

15 Samu

112 Urgences

18 Pompiers

02 33 01 58 52 SOS médecins

32 37 Pharmacies de garde

Plan d'alerte d'urgence

À qui s'adresse t'il ?

- Aux seniors de plus de 65 ans
- Aux bénéficiaires d'une prestation adulte handicapé

Quand ?

Pendant la **Pandémie covid 19** et en cas de **canicule** et de **grand froid**, le Plan d'Alerte et d'Urgence est déclenché par la Préfecture.

Comment fonctionne t'il ?

Les personnes inscrites sur la **liste de veille** sont alors **contactées** par les équipes de la Ville de Rouen et du CCAS qui leur délivrent des messages de prévention et évaluent leur état de santé.

Si une urgence est détectée, les agents de la Ville appellent alors les secours.

Pandémie covid 19 Risques de **complication médicale**. Pour toute information complémentaire : www.santepubliquefrance.fr



SE PROTÉGER

Évitez les contacts directs ou étroits avec une personne contaminée.



HYGIÈNE

Lavez-vous les mains plusieurs fois par jour avec du savon ou une solution hydro-alcoolique.



SE SOIGNER

En cas de symptômes, appelez votre médecin traitant ou le 15 en cas d'urgence.



S'INFORMER

Tenez-vous informés des messages de prévention, spécifiques à la nature de l'épidémie, délivrés par les autorités publiques.



PROTÉGER AUTRUI

Lorsque vous éternuez ou toussiez, couvrez-vous bien la bouche avec un mouchoir à usage unique ou avec votre manche.

En cas de canicule Risques : perte de sensation de soif, déshydratation et coup de chaleur.



SORTIR

Ne sortez qu'en cas de nécessité, durant les heures les moins chaudes avant 10h et après 18h.



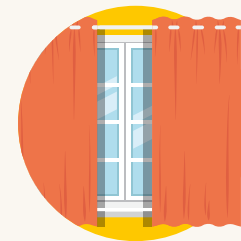
S'HABILLER

Portez des tenues amples et confortables.



S'HYDRATER

Pensez à vous hydrater.



SE PROTÉGER

Fermez les volets et les rideaux des façades exposées au soleil.



AÉRER

Aérez votre domicile le matin et le soir.

En cas de grand froid Risques : engelures, hypothermie, chutes dues au sol verglacé.



CHAUFFAGE

Pour éviter le risque d'intoxication au monoxyde de carbone, faites vérifier vos appareils de chauffage avant utilisation.



S'HABILLER

Couvrez-vous bien quand vous sortez en portant un bonnet, une écharpe et des gants.



TEMPÉRATURE

N'obstruez pas les bouches d'aération et ne surchauffez pas votre logement : la température idéale est de 19 degrés.



SORTIR

Limitez au maximum les activités extérieures.

Maison des Aînés

24 rue des Arsins
76000 ROUEN

02 32 08 60 80
rouen.fr

S'inscrire

En s'inscrivant sur ce fichier, la personne peut également bénéficier, selon ses besoins, d'un contact régulier avec **la Maison des Aînés**.

En cas de déclenchement d'une de ces alertes, les personnes inscrites en situation d'isolement seront rappelées pour bénéficier de conseils et vérifier leur besoin d'aide et de soutien.

L'inscription est à renouveler chaque année.



Remplir sa demande en ligne sur le site internet de la Ville sur **www.rouen.fr/alerteseniors**



S'inscrire par téléphone au **02 32 08 60 80** du lundi au vendredi de **9h30 à 12h** et de **14h à 16h**.

À la réception des inscriptions, vous recevrez **un accusé de réception** de votre demande.