

# VOUS SOUHAITEZ INSCRIRE UN PROCHE ?



Le Plan d'Alerte et d'Urgence s'adresse plus globalement aux seniors isolés, à la santé fragile et aux personnes en situation de handicap.

Si vous souhaitez inscrire un proche, c'est possible, en suivant les étapes ci-dessous :

## 1 Récupérez un nouveau formulaire d'inscription :



En ligne sur [mesdemarches.lille.fr](https://mesdemarches.lille.fr)



Ou en vous rendant en mairie de quartier ou au C.L.I.C seniors / Relais autonomie à l'Hôtel de Ville de Lille

## 2 Transmettez-nous le formulaire complété selon les modalités données ci-contre



# POUR PLUS D'INFORMATIONS

C.L.I.C. Seniors / Relais autonomie

03 20 49 57 49

[clicra@mairie-lille.fr](mailto:clicra@mairie-lille.fr) / [seniors.lille.fr](https://seniors.lille.fr)



Ne pas jeter sur la voie publique



VOUS ÊTES UN **SENIOR ISOLÉ** OU À LA **SANTÉ FRAGILE** ?

**FORTES CHALEURS**



**GRAND FROID**



**PANDÉMIE**



**PROTÉGEZ-VOUS** EN VOUS INSCRIVANT SUR LA **LISTE DE VEILLE** !



## LE PLAN D'ALERTE ET D'URGENCE, C'EST QUOI ?



Le Plan d'Alerte et d'Urgence est un dispositif d'accompagnement de la Ville de Lille qui vise à vous contacter en cas de fortes chaleurs, de grand froid ou de pandémie, si vous en ressentez le besoin.

Lorsqu'il est activé, les équipes de la Ville vous délivrent des messages de prévention et appellent les secours si une urgence est détectée.

Pour en bénéficier, inscrivez-vous sur la liste de veille.

## COMMENT S'INSCRIRE SUR LA LISTE DE VEILLE ?



- 1 Complétez le formulaire d'inscription joint à ce courrier
- 2 Transmettez-nous votre formulaire complété :



Par mail sur [clicra@mairie-lille.fr](mailto:clicra@mairie-lille.fr)



Ou déposez-le en mairie de quartier

Ou par courrier au CLIC-Relais Autonomie, à l'adresse suivante :



Hôtel de Ville de Lille  
Place A. Laurent BP 1282  
59014 Lille Cedex



Ou en ligne sur <https://mesdemarches.lille.fr>

Vous avez des difficultés pour vous inscrire ?  
En cas de besoin, contactez-nous par téléphone au **03 20 49 57 49**

## QUE FAIRE EN CAS DE FORTES CHALEURS ?



La canicule vous expose à des risques de déshydratation et de coup de chaleur.

Voici quelques conseils à suivre :



**Ne sortez qu'en cas de nécessité**, aux heures les moins chaudes (avant 10h et après 18h)



**Hydratez-vous régulièrement** même sans soif



**Fermez vos volets** et vos rideaux en journée



**Portez des tenues amples et confortables**



**Aérez votre domicile** matin et soir

## QUE FAIRE EN CAS DE GRAND FROID ?



Pour éviter les risques de chute ou d'hypothermie, voici quelques conseils à suivre :



Pour éviter le risque d'intoxication, faites **vérifier vos appareils de chauffage**



**Limitez au maximum les activités extérieures**



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



Quand vous sortez, **couvrez-vous suffisamment** et portez un bonnet, des gants et une écharpe



Faites attention aux **risques de chute sur le verglas**

## COVID-19, CONTINUONS À ADOPTER LES BONS GESTES



Afin d'éviter de tomber malade et de connaître des complications médicales, voici quelques conseils à suivre :



**Portez un masque** en présence d'autrui et dans l'espace public



**Contactez le 15** en cas d'urgence



**Évitez les contacts directs**



**Tenez-vous informé des messages de prévention** délivrés par les autorités publiques



**Lavez-vous très régulièrement les mains** avec du savon ou une solution hydro-alcoolique



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



En cas de symptômes, **appelez votre médecin traitant**

