

Plan d'alerte d'urgence

À qui s'adresse t'il ?

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

Quand ?

Lors d'événements exceptionnels tels que la pandémie Covid 19 ou en cas de déclenchement par la Préfecture de plan d'alerte et d'urgence canicule ou grand froid.

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 proposent la mise en place de services adaptés ou appellent alors les secours.

Ville de Rouen • DCRP • photo © Shutterstock • 12/21

S'inscrire

L'inscription peut se faire à tout moment et est à renouveler chaque année.



Remplir sa demande en ligne sur le site 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.



Maison des Aînés

24 rue des Arsins
76000 ROUEN

02 32 08 60 80
rouen.fr/alerteseniors



Plan d'Alerte Solidarités Seniors



Faites-vous connaître

et signalez les personnes isolées!

Inscrivez-vous dès maintenant

Pandémie covid 19

Risques de complication médicale.

Pour toute information complémentaire :
www.santepubliquefrance.fr



PROTÉGER AUTRUI

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



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.

En cas de canicule

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



S'HABILLER

Portez des tenues amples et confortables.



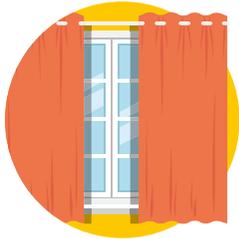
SORTIR

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



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.