

## EN CAS D'ÉPIDÉMIE

Les personnes âgées ou fragilisées sont souvent plus concernées par des risques de complications médicales.



Évitez les contacts directs avec une personne contaminée



Lavez-vous les mains plusieurs fois par jour avec du savon ou une solution hydroalcoolique



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



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



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



Vous avez 60 ans ou plus et vous rencontrez des difficultés dans votre quotidien ?

### NANTES ENTOUR'ÂGE VOUS ACCOMPAGNE POUR FACILITER VOTRE VIE À DOMICILE

L'équipe de Nantes entour'âge vous reçoit au CCAS ou se déplace à votre domicile pour évaluer vos besoins et vous apporter des conseils pour le maintien de la vie à domicile.

Elle vous propose un plan d'aide personnalisé détaillant les services à domicile, les adaptations du logement et les soins conseillés, ainsi que les aides financières auxquelles vous pouvez prétendre.

Elle se charge également, au besoin, de coordonner les différents professionnels et services dont vous avez besoin.

Nantes Entour'âge se tient également à la disposition de l'entourage des seniors et des professionnels pour toute question sur le maintien à domicile.



#### CLIC Nantes Entour'âge

10 rue Léopold Cassegrain  
Tél : 02 40 99 29 80

Du lundi au vendredi de 8h30 à 17h30, avec ou sans rendez-vous

[nantesentourage-clic@mairie-nantes.fr](mailto:nantesentourage-clic@mairie-nantes.fr)  
[metropole.nantes.fr/seniors](http://metropole.nantes.fr/seniors)



ALL NANTES 02 40 41 9000  
[metropole.nantes.fr](http://metropole.nantes.fr)



#### Nous contacter

Par courrier postal Hôtel de Ville de Nantes  
2 rue de l'Hôtel de Ville - 44094 Nantes Cedex 1  
Accueil du public 29 rue de Strasbourg - 44000 Nantes

DG Information et Relation au Citoyen - Ville de Nantes - 2023-06-1309 - SCOPIE - NOUVELLE VAGUE - Adaptation : VUPAR - © Patrick Garçon



# Vous avez besoin d'aide ?

ÉCOUTE – CONSEILS – ORIENTATION DES SENIORS



Inscrivez-vous ou inscrivez un proche sur le registre communal d'alerte pour un accompagnement en cas de situation exceptionnelle (alertes météorologiques, sanitaires...)

#### QUI EST CONCERNÉ PAR LE REGISTRE COMMUNAL D'ALERTE ?

- l'ensemble des personnes âgées de 65 ans et plus,
- les personnes de 60 à 65 ans reconnues inaptes au travail,
- les personnes en situation de handicap.

#### COMMENT FONCTIONNE-T-IL ?

En cas d'alerte liée à un risque tel que la canicule, le froid, une crise sanitaire ou tout autre événement nécessitant une prise en charge spécifique (délestage électrique par exemple), les services de la Ville contactent les personnes inscrites sur le registre pour s'assurer que tout va bien, et leur apporter des conseils de prévention.

En cas de déclenchement d'alerte, si la personne inscrite sur le registre et ses contacts mentionnés sur le formulaire ne sont pas joignables, une visite au domicile sera effectuée par un agent de la Ville.

En cas d'absence de réponse et par souci de précaution, les pompiers pourront être appelés.

#### COMMENT S'INSCRIRE OU INSCRIRE UN PROCHE SUR LE REGISTRE ?

##### Si la demande d'inscription vous concerne directement

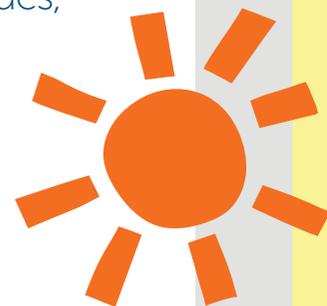
➔ Contactez le CLIC Nantes Entour'âge au 02 40 99 29 80 ou remplissez le formulaire disponible en ligne sur [metropole.nantes.fr/registre-alerte](http://metropole.nantes.fr/registre-alerte) et auprès du CLIC Nantes Entour'âge (coordonnées au verso).

➔ Votre demande sera enregistrée et vous recevrez ensuite un courrier pour confirmer votre inscription.

##### Si la demande d'inscription concerne un proche ou une personne que vous suivez en tant que professionnel

➔ Complétez le formulaire d'inscription disponible sur [metropole.nantes.fr/registre-alerte](http://metropole.nantes.fr/registre-alerte) ou auprès du CLIC Nantes Entour'âge puis envoyez-le par courrier à Nantes Entour'âge (coordonnées au verso).

➔ Votre demande sera enregistrée. La personne inscrite recevra un courrier lui indiquant, qu'à défaut d'opposition de sa part, elle sera inscrite sur le registre communal d'alerte.



## Quelques conseils face à des situations exceptionnelles

### EN CAS DE FORTES CHALEURS



RESTEZ AU FRAIS



BUVEZ DE L'EAU



Évitez l'alcool, les boissons  
caféinées ou très sucrées



Mangez en quantité  
suffisante



Fermez les volets et fenêtres  
le jour, aérez la nuit



Mouillez-vous le corps  
plusieurs fois par jour



Si vous devez sortir, évitez  
le créneau 11 h-21 h



Donnez et prenez  
des nouvelles de vos proches

### EN CAS DE GRAND FROID



Ne surchauffez pas votre  
logement : la température  
idéale est de 19°



Dehors, couvrez-vous  
bien : portez un bonnet,  
des gants et un cache-nez



Pour éviter le risque  
d'intoxication au monoxyde  
de carbone, faites vérifier  
vos appareils de chauffage.  
N'obstruez pas les bouches  
d'aération



Limitez au maximum  
les activités extérieures :  
un froid intense peut entraîner  
des engelures ou une  
hypothermie et un sol verglacé  
accroît les risques de chute

