



Quelques conseils pour passer un bel été

Que faire contre l'hypothermie ou la déshydratation ?

Il suffit de boire, peu mais souvent et varier les plaisirs (eau aromatisée, citronnée ou gazeuse, café, thé, chocolat, tisane, yaourt liquide, soupe, jus de fruit, légumes d'été, fruits...) et de manger normalement.

Il y a toujours autour de nous une personne âgée isolée
qui peut être dans une situation d'inconfort,
voire en danger à cause de la chaleur...
Relayez ce message autour de vous !!



Un verre d'eau
toutes les deux heures !



Que peut-on faire d'autre?

- Faire quelques pas toutes les heures
- Dans son fauteuil, bouger les chevilles ou remuer les pieds
- Porter des vêtements légers, amples, en coton ou en lin et à manches courtes
- Ne pas oublier de mettre un chapeau en cas de sortie
- Se rafraîchir la nuque, le visage, les avant-bras, les pieds avec un gant de toilette
- Et dans la maison, créer des courants d'air la nuit, tirer les rideaux et fermer les persiennes à demi tôt le matin
- Se rendre dans les endroits frais tels que les cinémas, les grandes surfaces, les supermarchés



A Bondues, vous trouverez un peu de fraîcheur : à la maison de retraite et à la résidence service (rue N. Segard)

Les secours

Police Municipale : 03 20 23 04 67

Pompiers : 18

Police secours : 17

SAMU : 15

Le service de TÉLÉ-ALARME

(service assurant la sécurité aux personnes âgées et handicapées 24h/24h)

Renseignements auprès du CCAS au **03 20 94 58 23**

Les symptômes qui doivent vous alerter

- Soif importante
- Maux de tête
- Nausées/vomissements
- Température corporelle élevée
- Propos incohérents
- Grande fatigue ou faiblesse
- Troubles de la conscience
- Vertiges
- Crampes musculaires

Je ne sors pas aux heures les plus chaudes.



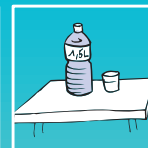
Je mange normalement (fruits, légumes, pain, soupe...).

Je maintiens ma maison à l'abri de la chaleur.



Je donne de mes nouvelles à mon entourage.

Je passe plusieurs heures dans un endroit frais ou climatisé.



Je bois environ 1,5 L d'eau par jour. Je ne consomme pas d'alcool.

Afin de nous permettre la mise en place d'une aide rapide en cas de canicule, le CCAS invite les personnes domiciliées sur la commune qui ont 65 ans ou plus, celles de 60 ans ou plus reconnues inaptes au travail, ainsi que les adultes handicapés à s'inscrire sur le registre en remplissant le formulaire en ligne sur le site de la mairie de Bondues ou disponible au CCAS.

Fermeture estivale des commerçants 2011

Bonduelle Sébastien

Boulangerie du Mont (Desreumaux)

Boulangerie Dujardin

Delva Jean-Marc

Boulangeries

Du 18 juillet au 21 août inclus

Du 1^{er} au 31 août inclus

Du 1^{er} août au 24 août inclus

Du 1^{er} au 31 juillet inclus

Delobel Philippe

Boucherie - Charcuterie

Du 22 juillet au 22 août inclus

Presse du Bosquiel

Librairie - Papeterie

Ouvert uniquement le matin du 5 au 28 août

Carrefour City et Carrefour Market restent ouverts aux horaires habituels durant l'été et continuent d'assurer les livraisons à domicile