

Quelques conseils

Le grand froid, le vent glacé, la neige sont des risques météorologiques à ne pas négliger. Ils peuvent être dommageables pour la santé surtout pour les personnes fragiles ou souffrantes de certaines pathologies.

Restez chez vous autant que possible en vous organisant à l'avance:

- pensez à faire ou faire faire vos courses pour une longue période ou sollicitez de l'aide auprès de votre entourage, d'une aide à domicile, ou profitez des services transport gratuit de la commune d'Aussonne
- pensez à vérifier que vous avez vos médicaments pour une durée suffisante
- chauffez votre maison pour que la température ne descende pas en dessous de 19°
- assurez-vous du bon fonctionnement des appareils de chauffage et de leur entretien auprès d'un professionnel avant de les utiliser
- fermez les pièces inutilisées
- n'obstruez pas les bouches d'aération et aérez votre logement une fois par jour
- évitez de vous reposer très près du chauffage
- mangez et buvez convenablement

Remettez vos déplacements en voiture, à pieds... s'ils ne sont pas indispensables, mais si vous devez sortir redoublez de précautions:

Adaptez votre habillement: couvrez-vous les parties du corps qui perdent de la chaleur (tête, mains, cou, pieds). La tête est une partie du corps par laquelle peut se produire jusqu'à 30% de déperdition de chaleur. Pensez donc à mettre bonnets, gants, cache nez, et superposer les vêtements. Mettez de bonnes chaussures pour éviter les chutes sur sol glissant.

Donnez de vos nouvelles régulièrement à vos proches. Et si vous connaissez une personne âgée et/ou isolée, pensez à prendre des nouvelles régulièrement.

Nous vous rappelons, l'existence, la disponibilité ainsi que l'utilité des services rattachés auprès de notre Centre Communal d'Action Sociale (aide à domicile, portage de repas, petits travaux, transport gratuit...) ainsi que de la Police Municipale auxquels vous pouvez faire appel

***Si vous pensez être concernés par l'ensemble de ces informations,
n'hésitez pas à contacter le **CCAS** pour tous renseignements et/ ou besoins***

Au 05.62.13.47.28

***Pompier 18
Gendarmerie 17
Samu 15***

