

# Vous êtes isolé(e) ?



Vous pouvez vous faire recenser par le CCAS en vous inscrivant au dispositif prévention canicule.

N'hésitez pas à remplir la fiche d'inscription élaborée à cet effet et disponible à la Maison communale des Solidarités Jacques Berthod (100 rue Louis-Savoie) et sur le site de la ville : [www.ermont.fr](http://www.ermont.fr).

## Pendant l'été

- Je repère les signes de coup de chaleur.
- Si j'ai mal à la tête, si je me sens faible, si j'ai des vertiges, si je pense avoir de la fièvre, j'appelle aussitôt mon médecin.

## Numéros d'urgence

Pompiers : 18  
Samu : 15 (à partir d'un téléphone fixe), 112 (à partir d'un téléphone portable)  
Maison communale des Solidarités Jacques Berthod : 09 70 80 93 47  
SOS Médecins : 01 30 40 12 12

Médecin personnel : .....  
Gardien : .....  
Famille : .....  
Voisins : .....

**Pour toutes informations complémentaires**  
**Maison communale des Solidarités Jacques Berthod :**  
**09 70 80 93 47 (touche 2)**  
**Numéro vert national canicule**  
**0 800 06 66 66 (appel gratuit)**

 [www.ermont.fr](http://www.ermont.fr)  
 @MairieErmont  
 Ermont  
 ville\_ermont

## Prév'Canicule

Restez vigilants !



### Contactez

**la Maison communale des Solidarités**  
**Jacques Berthod**  
**pour inscrire, vos proches ou vous-même,**  
**au dispositif de prévention :**  
**09 70 80 93 47 (touche 2)**  
**[ccas@ville-ermont.fr](mailto:ccas@ville-ermont.fr)**

**Numéro vert national**  
**canicule : 0800 06 66 66**  
**(appel gratuit)**  
**[www.sante.gouv.fr/canicule](http://www.sante.gouv.fr/canicule)**

# Le dispositif

Le plan de prévention canicule du Centre communal d'action sociale (CCAS) de la ville d'Ermont comporte quatre niveaux progressifs de réponse.

## Niveau 1

Veille saisonnière  
du 1<sup>er</sup> juin  
au 15 septembre 2025

Ce niveau est mis en place systématiquement durant cette période. Il consiste à recenser la liste des **personnes vulnérables isolées** sur la commune pour prendre contact avec elles en cas de besoin. Une campagne de communication est également menée diffusant informations et conseils sur les conduites à tenir en cas de **fortes chaleurs**. Tous les partenaires sont mobilisés pour se préparer à une éventuelle canicule.

## Niveau 2

Avertissement  
chaleur

**Phase de veille renforcée** qui répond au passage en vigilance "jaune". Renforcement par le CCAS des mesures de communication et organisation en vue d'un éventuel passage en niveau 3 du dispositif opérationnel.

## Niveau 3

Alerte canicule  
Passage en vigilance  
"orange"

Ce niveau est déclenché par le Préfet. Le CCAS renforce la communication sur les **mesures préventives** et contacte toutes les personnes figurant sur la liste constituée dans le cadre du niveau 1. Si la personne ne répond pas, l'appel est renouvelé une heure après. Sans réponse, un appel est fait aux personnes référentes ou aux services de secours pour une intervention. Une **distribution d'eau et de brumisateurs** est effectuée auprès des personnes vulnérables.

## Niveau 4

Mobilisation  
maximale  
Passage en vigilance  
"rouge"

Au plan national, ce niveau est déclenché par le Premier ministre sur avis du ministère de la Santé et du ministère de l'Intérieur. **En cas de vague de chaleur intense et persistante** dans le temps, associée à des phénomènes dépassant le champ sanitaire (sécheresse, délestages électriques etc.), les mesures du niveau 3 sont appliquées et toutes les administrations sont mobilisées pour faire face aux risques encourus par l'ensemble de la population.

### Les personnes concernées par le plan canicule :

- Les personnes âgées de 65 ans et plus, résidant à leur domicile.
- Les personnes âgées de plus de 60 ans reconnues inaptes au travail, résidant à leur domicile.
- Les personnes adultes en situation de handicap.



## Réagir à la canicule



La Maison communale des Solidarités Jacques Berthod est ouverte tout l'été et peut vous informer sur la téléalarme, le portage de repas à domicile, la restauration dans les espaces seniors.  
09 70 80 93 47

### Pendant l'été : je suis prudent(e)

- **Je bois** le plus possible et régulièrement de l'eau ou toute autre **boisson non alcoolisée et peu sucrée** (thé, tisane, jus de fruit...), même en l'absence de sensation de soif.
- **Je mange suffisamment salé** et j'évite les repas trop riches en graisses. En cas de régime sans sel, je demande conseil à mon médecin.
- Je ne laisse pas les aliments à température ambiante, je les mets au **réfrigérateur**.
- Dans la journée, **je ferme mes fenêtres** et mes volets côté soleil. La nuit, je les ouvre et j'aère dès qu'il fait assez frais.
- **Je prends régulièrement, dans la journée, des douches** ou des bains et je

m'humidifie le corps plusieurs fois par jour à l'aide d'un brumisateur ou d'un gant de toilette. Je peux également humidifier mes vêtements.

- J'utilise mon **ventilateur** ou mon **climatiseur**.
- **J'évite tout effort physique inutile**.
- Si je dois **sortir**, je le fais le matin ou en fin d'après-midi, je porte un chapeau et des vêtements clairs, je marche à l'ombre, je me rends dans des **endroits climatisés** ou **îlots de fraîcheur** et j'emporte une petite bouteille d'eau.
- Et surtout, **je ne reste pas isolé(e)**. Si je suis seul(e) une partie de l'été, je préviens mes voisins, mon/ma gardienne, ou la Maison communale des Solidarités Jacques Berthod (09 70 80 93 47).