



Période estivale Soyons solidaires entre voisins !

Pour beaucoup, l'été est synonyme de détente, de barbecue, d'apéro et de soleil. Mais n'oublions pas que la période estivale peut être aussi source de solitude et d'inquiétude, et encore plus en cas de fortes chaleurs. Vigilance oblige !

Bien qu'elles ne soient pas les seules concernées, les personnes âgées sont particulièrement vulnérables durant l'été, car parfois isolées.

Pour que tout le monde passe un bel été, n'oublions pas nos voisins fragiles. Proposez votre aide sur ma-residence.fr, frappez aux portes et faites jouer la solidarité durant l'été !

ma-residence.fr vous propose ce petit guide qui vous permet d'adopter les bons réflexes !

1 | Soyons attentifs à notre voisinage en cas de fortes chaleurs et repérons les signaux d'alerte



Crampes



Fièvre



Fatigue inhabituelle



Vertiges



Maux de tête



Propos incohérents

Si vous remarquez ces types de comportements inhabituels chez une personne âgée ou vulnérable, contactez rapidement le Centre Communal d'Action Sociale de votre ville ou en cas d'urgence, appelez le 15 ou le 18.

2 | Sensibilisons notre voisinage en adoptant les bons gestes suivants



Boire régulièrement de l'eau *

* Attention, certaines personnes âgées peuvent souffrir d'insuffisance cardiaque ou rénale, et dans ce cas-là il ne faut pas dépasser les 2L d'eau.



Éviter les efforts physiques



Se ventiler et s'humidifier le corps



Ne pas boire d'alcool



Manger en quantité suffisante



Maintenir sa maison au frais



Donner et prendre des nouvelles de ses proches et de ses voisins

3 | Et si on s'organisait ?

Vous avez des personnes âgées dans votre immeuble ou dans votre quartier ?

Organisez-vous et venez-leur en aide grâce à ma-residence.fr depuis l'onglet « Entre générations ».

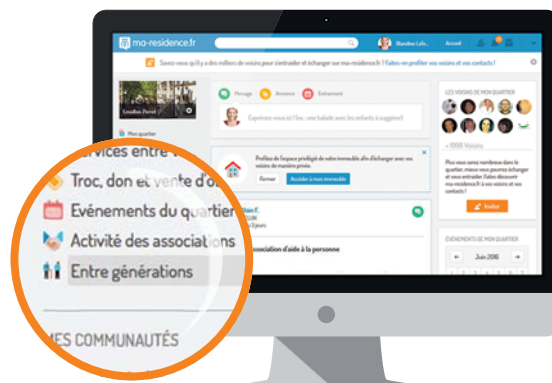
Que pouvez-vous faire pour votre voisin ?

“ Vous voulez que je vous prête mon ventilateur ?

“ Vous voulez que je vous accompagne à votre rendez-vous médical ?

“ Souhaitez-vous que j'aille faire des courses pour vous ?

“ N'hésitez pas à me passer un coup de fil en cas de problème



Pour toute aide n'hésitez pas à contacter notre Animatrice de communauté : laurianne.fontaine@ma-residence.fr

