



CHILLY MAZARIN

Infos Seniors

POLE SANTÉ HANDICAP

Cité administrative
31 avenue Pierre-Brossolette
Sur rendez-vous

Horaires :

- Lundi, jeudi et vendredi : de 8h30 à 12h et de 13h30 à 17h30
- Mercredi : de 8h30 à 12h
- Mardi : de 8h30 à 12h et de 15h30 à 19h

Tél. : 01 69 10 37 47

service.solidarites@ville-chilly-mazarin.fr

Canicule
Covid-19
Numéros utiles



EN PÉRIODE DE CANICULE,
QUELS SONT LES SIGNAUX D'ALERTE ?

CRAMPE FATIGUE INHABITUELLE MAUX DE TÊTE FIEVRE > 38°C VERTIGES OU NAUSEES PROPÓS INCOHÉRENTS

SI VOUS VOYEZ CHEZ VOUS UNE VICTIME D'UN MALADE, APPELEZ LE 15

CORONAVIRUS, COVID-19
POUR SE PROTÉGER ET PROTÉGER LES AUTRES

Se laver très régulièrement les mains. Tousser ou éternuer dans son coude ou dans un mouchoir. Utiliser un mouchoir à usage unique et le jeter. Saluer sans se serrer la main, éviter les embrassades.

COVID-19 : LES BONS GESTES, LES BONNES PRATIQUES

- Le port du masque dans les cabinets médicaux, hopitaux...
- Un lavage régulier des mains à l'eau et au savon, ou solution hydro-alcoolique
- L'utilisation de mouchoirs à usage unique
- En cas de symptômes évoquant la COVID-19, il est important de consulter son médecin généraliste

CANICULE : LES BONS GESTES, LES BONNES PRATIQUES

Informations et renseignements au Pôle Santé Handicap au 01 69 10 37 47

- **Se protéger de la chaleur en adoptant les bons réflexes :**
 - Ne pas sortir aux heures les plus chaudes de la journée
 - Maintenir sa maison à l'abri de la chaleur
 - Manger normalement (fruits, légumes, soupe, pain,...)
 - Boire environ 1,5L par jour et ne pas consommer d'alcool
- **Passer plusieurs heures dans un endroit frais ou climatisé. Peuvent vous accueillir :**
 - Le Restaurant Intergénérationnel, 6 rue des Ecoles à Chilly-Mazarin, du lundi au vendredi de 9h à 16h (01 69 34 06 08)
 - L'EHPAD ARPAVIE Louis Pasteur, 7 Avenue Mazarin à Chilly-Mazarin, de 10h30 à 18h00 (01 60 49 10 30)
 - La Résidence autonomie ARPAVIE Gabriel Fontaine, 4 Place Gabriel Fontaine à Morangis, de 8h30 à 18h (01 69 34 09 10)
 - La Résidence Les Girandières 6 impasse des Erables à Morangis, de 9h à 18h00 (01 69 74 92 38)
- **Donner des nouvelles à son entourage**
- **Afficher sur votre réfrigérateur :**
 - Les informations et coordonnées importantes (médecin traitant, ordonnances médicales, spécialistes consultés régulièrement, membres de la famille, amis, gardiens d'immeubles...)
 - L'emploi du temps habituel (habitudes, loisirs, visites des aides à domicile...) et la liste des numéros utiles...

DES SERVICES À VOTRE SERVICE

- **Le Minibus communal** équipé afin d'assurer les déplacements de personnes en fauteuils. Pour bénéficier de cette offre de transport, contacter le Pôle Seniors.
- Un service de portage de **repas à domicile**. Pour bénéficier de ce service, contacter le Pôle Seniors.
- **Le Pôle Seniors** de la ville de Chilly-Mazarin vous accueille sur RDV à la Cité Administrative, au 31 avenue Pierre-Brossolette.
Horaires :
Lundi, jeudi et vendredi : 8h30 à 12h et 13h30 à 17h30
Mercredi : 8h30 à 12h
Mardi : 8h30 à 12h et 15h30 à 19h

Infos et renseignements au Pôle
seniors et solidarités :
01 69 10 37 95
seniors.solidarites@ville-chilly-mazarin.fr

DES NUMÉROS UTILES À CONSERVER

- **POMPIERS : 18**
- **SAMU : 15**
- **POLICE : 17**
- **Urgences** pour personnes sourdes et malentendantes : **114**
- **SOS Médecins Essonne : 0826 88 91 91**
- **Urgences douleurs Dentaires : 01 69 10 00 40** (uniquement dimanche et jours fériés)
- Numéro appel **COVID-19 : 0800 130 000** 24h/24, 7j/7
- **CANICULE Info Service : 0800 06 66 66** ouvert en cas d'épisode de fortes chaleurs de 9h à 19h
- **URGENCES Hôpital de Longjumeau : 01 64 54 38 33** 159, rue du Président François-Mitterrand
- **Maison Médicale de garde** - Maison de la fraternité Longjumeau : **01 64 46 91 91** 86, boulevard du docteur Cathelin (les samedis de 14h à 20h et dimanches et jours fériés de 8h à 20h)
- **SOS Amitié** - Paris/Ile de France : **01 42 96 26 26**

L'ensemble des coordonnées des professionnels de santé de Chilly-Mazarin est à retrouver sur le site internet de la ville : www.ville-chilly-mazarin.fr/annuaire-professionnel/wpbdp_category/sante/