

FORTES CHALEURS

MIEUX SE PRÉPARER, MIEUX SE PROTÉGER

Vous avez plus de 65 ans ?
Vous êtes en situation de handicap ?
Vous avez des problèmes de santé ?
Vous vous sentez isolé·e pendant l'été ?



Adoptez Reflex

Reflex est un dispositif qui permet aux Parisien·ne·s inscrit·e·s d'être accompagné·e·s régulièrement pour vivre au mieux les épisodes de fortes chaleurs.

**Inscriptions au 3975
ou sur paris.fr/fichier Reflex**

Bulletin d'inscription également disponible dans les accueils des mairies d'arrondissement, les maisons des aînés et des aidants et les services sociaux de la Ville de Paris

FORTES CHALEURS

MIEUX SE PRÉPARER,
MIEUX SE PROTÉGER



Vous avez des problèmes de santé ou vous êtes seul-e durant l'été, la Ville de Paris met en place un dispositif d'aide et d'accompagnement personnalisé en direction des Parisien-ne-s les plus fragiles face aux fortes chaleurs estivales.

À qui s'adresse le dispositif ?

- aux personnes âgé-e-s de 65 ans et plus ;
- aux personnes en situation de handicap.

Pourquoi vous inscrire ?

Pour recueillir des renseignements qui constitueront le registre nominatif. Ces données seront communiquées par la Maire de Paris au Préfet de police en cas de déclenchement du plan canicule. Ainsi, vous pourrez être contacté-e, en toute confidentialité, par les agents mandatés de la Ville de Paris pour s'assurer que tout va bien.

- En cas de problème, une solution d'aide pourra être envisagée avec vous.

Cette inscription vous permet également de recevoir des messages de prévention pour d'autres événements exceptionnels ou climatiques : épidémies (grippe, coronavirus), crue de la Seine... et vous pouvez vous inscrire tout au long de l'année.

Comment s'inscrire ?

- en appelant le **3975** (appel gratuit) ;
- en remplissant le bulletin ci-contre ;
- en remplissant le bulletin mis en ligne sur paris.fr/fichier/Reflex

Pensez à bien préciser vos dates ou périodes d'absences de votre domicile en juin, juillet, août et septembre. Si ces dates changent, n'oubliez pas de le signaler en appelant le **3975**.

Quelles sont les précautions à prendre avant l'été ?

Chez vous,

- assurez-vous du bon fonctionnement de vos appareils ménagers ;
- procurez-vous un ventilateur ;
- vérifiez que vos volets ferment bien, que vos stores fonctionnent bien et que vos rideaux isolent bien des rayons du soleil.

À l'extérieur,

- repérer les endroits climatisés ou frais proches de chez vous.

Si vous êtes seul-e une partie de l'été,

- informez vos voisins ;
- votre gardien-ne pour qu'il ou elle prenne régulièrement de vos nouvelles ;
- transmettez-leur les coordonnées d'une personne à prévenir.

Si vous suivez un traitement ou un régime, demandez conseil à votre médecin pour savoir ce que vous devez faire en cas de canicule.

- Votre pharmacien-ne peut également vous informer.

EN CAS D'URGENCE, APPELEZ LE 15

Adoptez les bons réflexes en cas de canicule !

- Mouiller votre peau plusieurs fois par jour tout en assurant une légère ventilation
- Maintenir votre domicile à l'abri de la chaleur en fermant les volets/stores le jour
- Manger normalement (fruits, légumes, pain, soupe...)
- Boire environ 1,5 l d'eau par jour et ne pas consommer d'alcool
- Donner des nouvelles à votre entourage
- Ne pas sortir aux heures les plus chaudes et passer plusieurs heures dans un endroit frais ou climatisé

INSCRIPTION SUR LE REGISTRE NOMINATIF POUR BÉNÉFICIER D'UN CONTACT EN CAS D'ÉVÈNEMENTS EXCEPTIONNELS

DASES 2021 - REFLEX

Les renseignements ci-dessous sont recueillis par la Ville de Paris dans le cadre du plan d'alerte et d'urgence départemental piloté par l'État et mis en œuvre par le préfet de police pour des risques exceptionnels. Cette inscription est facultative et s'inscrit dans une démarche volontaire.

Bulletin à renvoyer à : Ville de Paris - DASES
Sous-direction de l'autonomie BAPA - 94/96 quai de la Rapée
75012 Paris
OU inscription par téléphone **3975** (appel gratuit), pour un traitement plus rapide **OU** bulletin à remplir sur le site internet **paris.fr/fichier REFLEX**

Identification du (des) bénéficiaire(s) (Un bulletin par foyer)

Personne à inscrire :

M. Mme
Nom :
Prénom :
Date de naissance :

Autre personne vivant au domicile :

M. Mme
Nom :
Prénom :
Date de naissance :
Lien avec la personne inscrite :

Si un seul nom figure sur le bulletin, précisez si vous vivez seul.e : Oui Non

Domicile (Remplissez soigneusement toutes les rubriques)

Adresse :
Bât : Hall : Escalier : N° porte : Code(s) d'entrée : Étage :
Dernier étage : Oui Non Ascenseur : Oui Non Code postal : Ville : **PARIS**
Tél. portable : Autre n° : Autre n° :
Courriel : Courriel :

Avez-vous une télalarme ? : Oui Non

Percevez-vous l'allocation personnalisée d'autonomie (APA) ? :

Oui Non | Oui Non

Votre situation de handicap est-elle reconnue par la Maison départementale des personnes handicapées (MDPH) ? :

Oui Non | Oui Non

IMPORTANT : précisez vos dates d'absences prévues entre le 1^{er} juin et le 15 septembre. **Si ces dates changent, n'oubliez pas de nous le signaler en appelant le 3975.**

Personnes de votre entourage à prévenir (conjoint, enfant, famille, voisin, ami, gardien...)

Coordonnées du médecin traitant
(mention facultative)

Coordonnées d'une personne intervenant à domicile (aide à domicile, femme de ménage, infirmière, kiné...)

Si vous remplissez ce questionnaire pour le bénéficiaire avec son accord, précisez vos coordonnées

Jun :
Juillet :
Août :
Septembre :

1) Nom et prénom :
Lien avec le bénéficiaire :
Téléphone (prioritairement le portable) :

2) Nom et prénom :
Lien avec le bénéficiaire :
Téléphone (prioritairement le portable) :

Nom et prénom :
Adresse :
.....
Téléphone :

Nom et prénom :
Lien avec le bénéficiaire :
Téléphone de l'intervenant à domicile :
Nom du service d'aide à domicile :
Téléphone du service d'aide à domicile :

Représentant légal : Oui Non

M. Mme

Nom et prénom :
Lien avec le bénéficiaire :

Adresse :

Courriel :

Téléphone :

En m'inscrivant, je suis informé.e que la Ville de Paris peut procéder à des recherches d'informations dans d'autres bases de données de la ville pour faciliter la prise de contact après plusieurs tentatives infructueuses. Ces informations peuvent être des numéros de téléphone de contact, données d'état civil ou coordonnées de résidence-senior.

J'accepte d'être contacté.e par « Paris en compagnie » afin que me soient proposés des accompagnements gratuits pour mes déplacements et promenades.

Paris, le :
Signature obligatoire :

Les données communiquées par téléphone ou par ce bulletin d'inscription seront utilisées dans le cadre du plan d'alerte et d'urgence départemental en cas de risques exceptionnels. Elles sont recueillies et utilisées dans des conditions garantissant leur confidentialité. Elles sont conservées dans un fichier, établi en application des modalités fixées au décret 2004-926 du 1^{er} septembre 2004, et inscrit au registre des traitements de la Ville de Paris. En application des dispositions du règlement européen relatif à la protection des données, vous disposez d'un droit d'accès aux informations vous concernant ainsi que d'un droit de rectification de ces données. Si vous souhaitez exercer ces droits, obtenir communication de données vous concernant ou être radié.e du registre nominatif, veuillez-vous adresser à la Ville de Paris, DASES, Sous-direction de l'autonomie BAPA, 94/96 quai de la Rapée 75012 Paris, ou par téléphone au 3975 (appel gratuit).