

RECENSEMENT PLAN CANICULE

Ce dispositif prévoit la tenue d'un registre communal pour faciliter l'intervention des services sociaux et sanitaires auprès des personnes les plus vulnérables lors du déclenchement du plan d'alerte et d'urgence lié aux fortes chaleurs.

Qui peut s'inscrire ?

- les personnes âgées de 65 ans et plus,
- les personnes de plus de 60 ans reconnues inaptes au travail,
- les personnes adultes handicapées, en invalidité.

Qui peut effectuer l'inscription ?

- la personne concernée elle-même,
- son représentant légal,
- un tiers (famille, ami, médecin, service d'aide à domicile...) avec l'accord de l'intéressé(e).

Comment s'inscrire au registre de ma ville ?

Si vous êtes une personne âgée, isolée ou handicapée, pensez à vous faire connaître auprès du C.C.A.S de Cuers.

Pour vous-même ou l'un de vos proches, vous pouvez demander une inscription au **REGISTRE DU C.C.A.S** afin de bénéficier rapidement des conseils et de l'assistance de professionnels en cas d'événements exceptionnels.

- télécharger le formulaire et déposez-le au CCAS, Place Pasteur, 04 94 33 11 00.

La canicule, de quoi s'agit-il ?

Le phénomène de canicule est caractérisé par une période prolongée de fortes chaleurs diurnes et nocturnes.

Quels sont les signaux d'alerte ?

En période de canicule, les risques pour votre santé sont nombreux, quels sont les premiers signes qui doivent vous alerter ?

Crampes, fatigue inhabituelle, maux de tête, fièvre, vertiges, nausées, propos incohérents.

Quels sont les bons gestes à adopter ?

Les précautions à prendre en période de canicule sont les suivantes :

- Boire au moins 1,5l d'eau par jour
- Se rafraîchir régulièrement (douches, brumisateur, linge mouillé)
- Ne pas boire d'alcool
- Limiter les activités physiques ou les effectuer à des horaires adaptés (avant 11h/après 17h)
- Aérer son logement tôt le matin et fermer fenêtres et volets jusqu'au soir
- Être attentif aux prises médicamenteuses et à l'abus d'alcool
- Manger en quantité suffisante
- Donner et prendre des nouvelles de ses proches

Qui contacter en cas d'urgence ?

- Votre médecin traitant
- Le SAMU : en composant le 15
- Les pompiers : en composant le 18
- Le CCAS : en composant le 04 94 00 78 85

Pour plus d'informations, vous pouvez consulter le site du Ministère de la Santé

- <http://www.var.gouv.fr/fortes-chaleurs-a2453.html>
- http://www.sante.gouv.fr/IMG/pdf/Depliant_Canicule_2015.pdf