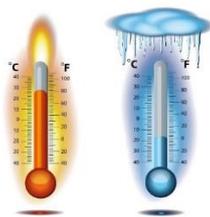


Le CCAS vous accompagne REGISTRE PLAN CANICULE ET GRAND FROID



Des mesures de prévention sont à appliquer en cas de fortes chaleurs ou de grand froid. Pour signaler une personne à risque, un formulaire est à votre disposition (lien du formulaire).

QUI EST CONCERNE PAR CE RECENSEMENT ?

- Toute personne adulte handicapée isolée ;
- Toute personne âgée de plus de 65 ans, isolée, ou présentant des difficultés d'ordre sensoriel ou moteur, des difficultés à se déplacer seule à l'intérieur ou à l'extérieur de son logement, ou relevant d'un service de soins infirmiers.

COMMENT AGIR PENDANT LA CANICULE ?

- Mouiller sa peau plusieurs fois par jour tout en assurant une légère ventilation ;
- Boire environ 1.5L d'eau par jour ou des fruits (melon, pastèque, prune, raisin, agrume ...)
- Ne pas consommer d'alcool, ni de boissons à forte teneur en caféine ou en sucre ;
- Manger normalement même en l'absence de faim ;
- Maintenir son logement à l'abri de la chaleur ;
- Privilégier les endroits frais et climatisés (magasins, cinémas ...)
- Ne pas sortir aux heures les plus chaudes de la journée (entre 11h00 et 21h00) ;
- Donner de ses nouvelles à son entourage et ne pas hésiter à contacter son médecin traitant ou demander de l'aide si nécessaire

Contactez le SAMU en appelant le 15 ou 112 en cas d'urgence (faiblesse, étourdissements, vertiges, nausées, crampes musculaires, maux de tête ...).

Dans l'attente des secours, transporter la personne à l'ombre ou dans un endroit frais.

COMMENT AGIR EN CAS DE GRAND FROID ?

- Limiter les activités extérieures ;
- Eviter les efforts physiques ;
- En cas de sortie, couvrir les parties du corps perdant le plus de chaleur (tête, cou, mains et pieds) ;
- S'assurer du bon fonctionnement des ventilations et des appareils de chauffage afin d'éviter tout risque d'intoxication au monoxyde de carbone ;
- Prendre régulièrement des nouvelles des personnes isolées.

Contactez le SAMU en appelant le 15 ou 112 en cas d'urgence.

Centre Communal d'Action Sociale de Saint-Marcel

55 route de Chambray

27950 SAINT-MARCEL

02 32 64 32 50

@ : ville.st.marcel@ville-saint-marcel27.fr