



# PLAN CANICULE



**Vous êtes une personne fragile, isolée,  
seule ou porteuse d'un handicap ?**



**NOUS VOUS APPELONS !**



**Nous prendrons de vos nouvelles  
en cas de déclenchement du  
plan canicule**

**Contactez-vite  
le CCAS  
au 02 47 65 40 12  
et inscrivez-vous sur  
le registre d'appel !**



# EN CAS DE CANICULE, RESTONS VIGILANTS

Les vagues de chaleur sont de plus en plus fréquentes, précoces et longues. Elles ont des impacts significatifs sur la santé, en particulier chez les populations vulnérables comme les personnes âgées et les enfants.



- **S'inscrire sur le registre nominatif communal**

Le registre nominatif communal est un document qui permet de lister les personnes vulnérables. Il ne sera activé qu'en cas d'alerte liée à un risque tel que le froid, la canicule, une crise sanitaire ou tout autre événement nécessitant une prise en charge spécifique des personnes vulnérables. L'inscription sur ce registre est facultative.

Ce registre permet aux services en charge de la gestion de crise de prendre contact avec les personnes inscrites sur le registre et de s'assurer qu'elles sont bien prises en charge.

L'inscription peut se faire en complétant le formulaire joint.

- **Se faire porter ses repas**



Le CCAS propose un dispositif solidaire à destination des personnes fragiles, isolées ou malades visant à limiter les déplacements : Le portage à domicile des courses de première nécessité. Vous pouvez vous inscrire auprès de la Mairie en contactant la permanence au 02.47.65.40.12.

# LES BONS GESTES À ADOPTER

## Pendant les fortes chaleurs

### Protégez-vous



RESTEZ AU FRAIS



BUVEZ DE L'EAU



Évitez  
l'alcool



Mangez en  
quantité suffisante



Fermez les volets et fenêtres  
le jour, aérez la nuit



Mouillez-vous  
le corps



Donnez et prenez des  
nouvelles de vos proches



Préférez des activités  
sans efforts

**EN CAS DE MALAISE,  
APPELEZ LE 15**

Pour plus d'informations :  
**0 800 06 66 66** (appel gratuit)  
meteo.fr • #canicule

# LUTTER CONTRE LES FORTES CHALEURS C'EST AUSSI ...

- **Sortir à des horaires adaptés et privilégier les zones de fraîcheur**

Évitez les sorties pendant les heures les plus chaudes, et profitez des espaces de fraîcheur à votre disposition (centres commerciaux, parcs, églises...).

Voir ci-contre les espaces verts de la ville.



- **Réaliser des petits aménagements et adopter des gestes simples à la maison**

Les vagues de chaleur sont des phénomènes climatiques ponctuels dont une part de l'impact peut être limitée par des gestes simples (aération / ventilation, fermeture des volets en journée...). Des petits travaux, peu coûteux, peuvent être réalisés dans les logements (installation de stores, de volets, végétalisation...).

- **Ne pas oublier ses fidèles compagnons**



Nous ne sommes pas les seuls à souffrir de la chaleur, nos animaux aussi. Les fortes températures peuvent parfois s'avérer très dangereuses pour nos compagnons à quatre pattes. Quelques conseils simples à respecter : gardez vos animaux au frais et veillez à leur hydratation.