



CANICULE : RESTEZ PROTÉGÉ(E) !



**Vous avez 70 ans ou plus ?
Vous êtes une personne fragile ou isolée ?**

Inscrivez-vous sur le registre communal du CCAS

En période de fortes chaleurs, le Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) met en place un dispositif de veille afin de prendre régulièrement de vos nouvelles et de pouvoir intervenir si nécessaire.



GRATUITE



CONFIDENTIELLE



FACULTATIVE

Pourquoi s'inscrire ?

En vous inscrivant sur le registre communal, vous pourrez bénéficier :

- d'un suivi téléphonique lors des épisodes de canicule ;
- d'un accompagnement en cas de besoin ;
- d'une meilleure coordination avec les services municipaux si votre situation le nécessite.

Cette inscription est ouverte :



aux personnes âgées de 70 ans et plus



aux personnes en situation de handicap



aux personnes vulnérables,
fragiles ou isolées



PLIER ICI

LES BONS RÉFLEXES EN CAS DE FORTES CHALEURS



HYDRATEZ-VOUS RÉGULIÈREMENT

- Buvez de l'eau tout au long de la journée, même sans avoir soif.
- Évitez les boissons alcoolisées.



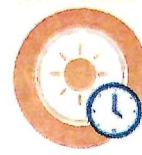
GARDEZ VOTRE LOGEMENT AU FRAIS

- Fermez volets, rideaux et fenêtres pendant la journée.
- Aérez la nuit lorsque les températures baissent.



RAFRAÎCHISSEZ-VOUS

- Prenez des douches tièdes.
- Mouillez votre visage, vos bras et votre nuque plusieurs fois par jour.



ÉVITEZ LES FORTES CHALEURS

- Limitez les sorties aux heures les plus chaudes (11 h à 21 h).
- Privilégiez les lieux climatisés lorsque cela est possible.



DONNEZ RÉGULIÈREMENT DE VOS NOUVELLES

- Contactez un proche.
- Demandez à votre entourage de prendre de vos nouvelles.



SOYEZ VIGILANT

Consultez rapidement un professionnel de santé ou appelez les secours en cas de :

- forte fièvre
- malaise
- confusion
- difficultés à respirer
- fatigue inhabituelle



En cas de malaise, appelez le 15 (SAMU)

Pour toute information : 0 800 06 66 66* (appel gratuit)

*Canicule Info Service

COUPON-RÉPONSE

Demande d'inscription au registre communal
des personnes vulnérables

Souhaitez-vous être inscrit(e)
sur le registre communal ?

Oui

Non

Nom :

Prénom :

Date de naissance : / /

Adresse :

Téléphone fixe :

Téléphone portable :

Adresse e-mail (facultatif) :



J'accepte que mes coordonnées
soient utilisées par le CCAS
uniquement dans le cadre
du Plan Canicule et des
dispositifs de veille destinés
aux personnes vulnérables.

PERSONNE À PRÉVENIR EN CAS DE BESOIN

Nom et prénom :

Lien avec vous :

Téléphone :

Date : / /

Signature :



RETOURNER VOTRE COUPON
À LA MAIRIE POUR LE CCAS

Si vous êtes dans l'incapacité de vous déplacer,
contactez la mairie au :



05.56.76.65.14



ccas.maire@pujols-sur-ciron.fr

Un membre du CCAS viendra récupérer
votre coupon réponse à votre domicile.



Prenez soin de vous et des autres !



Vos données sont utilisées uniquement dans le cadre
du registre communal des personnes vulnérables.
Conformément au RGPD et aux dispositions du Code de
l'action sociale et des familles, vous disposez d'un droit d'accès,
de rectification et de suppression de vos données.