

MAIRIE
DE
COLLOBRIERES
83610

Téléphone : 04.94.13.83.83

Télécopie : 04.94.13.83.80



Village de caractère

Plan canicule 2022

En vigueur depuis le 1er juin jusqu'au 15 septembre 2022, le plan canicule prévoit des dispositions spécifiques en cas de déclenchement de l'alerte canicule.

Le CCAS recense les personnes (personnes âgées, handicapées, seules, fragiles ou isolées) les plus exposées aux conséquences sanitaires d'une éventuelle vague de chaleur afin de leur apporter, tout le soutien possible en cas de forte chaleur.

Le plan canicule concerne en priorité **les personnes âgées de 65 ans et plus ou 60 ans reconnues inaptes au travail et résidant à leur domicile**, ainsi que **les personnes handicapées**.

Si vous êtes vous-même concerné ou que l'un de vos proches ou voisins risque de l'être, vous pouvez vous inscrire ou le signaler, sur le registre (confidentiel) du CCAS, soit, en vous rendant en mairie, soit, par téléphone au 04 94 13 83 83.

Il vous sera demandé les renseignements suivants :

- Nom
- Prénom
- Adresse postale
- Numéro de Téléphone
- Coordonnées des personnes à prévenir en cas d'urgence

Le CCAS rappelle aux personnes fragiles, en particulier les personnes âgées de plus de 65 ans, les personnes handicapées ou malades à domicile, les personnes dépendantes ou en situation de précarité qu'elles doivent en cas de fortes chaleurs :

- Boire régulièrement et fréquemment de l'eau sans attendre d'avoir soif,
- Se rafraîchir et se mouiller le corps plusieurs fois par jour,
- Penser à donner régulièrement de leurs nouvelles à leurs proches dès que nécessaire et oser demander de l'aide,
- Eviter de sortir aux heures les plus chaudes,
- Maintenir leur logement frais (fermer fenêtres et volets la journée, les ouvrir le soir et la nuit s'il fait plus frais),
- Passer si possible 2 à 3 heures par jour dans un lieu frais.

• AGIR
CANICULE

Personne âgée
Je mouille ma peau plusieurs fois par jour tout en assurant une légère ventilation et ...

Je ne sors pas aux heures les plus chaudes.

Je mange normalement (fruits, légumes, pain, soupe...).

Je passe plusieurs heures dans un endroit frais ou climatisé.

Je bois environ 1,5 L d'eau par jour. Je ne consomme pas d'alcool.

Je maintiens ma maison à l'abri de la chaleur.

Je donne de mes nouvelles à mon entourage.

Enfant et adulte
Je bois beaucoup d'eau et ...

Je ne fais pas d'efforts physiques intenses.

Je ne consomme pas d'alcool.

Je ne reste pas en plein soleil.

Au travail, je suis vigilant pour mes collègues et moi-même.

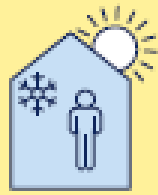
Je maintiens ma maison à l'abri de la chaleur.

Je prends des nouvelles de mon entourage.

Source : www.inpes.sante.fr

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

En période de canicule,
il y a des risques pour ma santé,
quels sont les signaux d'alerte?



Crampes



Fatigue inhabituelle



Maux de tête



Fièvre > 38°C



Vertiges / Nausées



Propos incohérents

Si vous voyez quelqu'un victime
d'un malaise, **appelez le 15.**

BON À SAVOIR

À partir de 60 ans ou en situation de handicap,
je peux bénéficier d'un accompagnement
personnalisé. Il me suffit de contacter ma mairie ou
mon Centre Communal d'Action Sociale (CCAS).

En période de canicule,
quels sont les bons gestes?



JE BOIS
RÉGULIÈREMENT
DE L'EAU



Je mouille
mon corps et
je me ventile



Je mange
en quantité
suffisante



J'évite les efforts
physiques



Je ne bois pas
d'alcool



Je maintiens
ma maison au frais :
je ferme les volets
le jour



Je donne et
je prends
des nouvelles
de mes proches

ATTENTION

Je suis particulièrement concerné si je suis enceinte,
j'ai un bébé ou je suis une personne âgée.
Si je prends des médicaments : je demande conseil
à mon médecin ou à mon pharmacien.