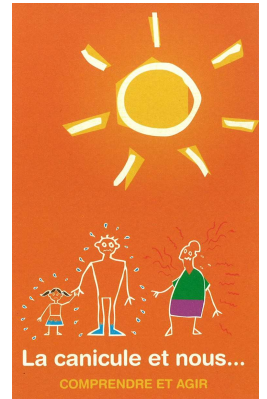




## PLAN CANICULE

Depuis la canicule de 2003, des mesures existent pour assurer un contact régulier entre les personnes vulnérables et les services sanitaires et sociaux. Le Préfet élabore un plan d'alerte et d'urgence qui s'appuie sur un fichier tenu par les communes. Ce plan permet de venir en aide aux personnes les plus fragiles, du fait de leur isolement ; le Centre Communal d'Action Sociale, doit mettre à jour ce fichier.



Qui est concerné ?

- les personnes âgées de plus de 65 ans, résidant à leur domicile
- les personnes à partir de 60 ans reconnus inaptes au travail
- les personnes handicapées

Les informations que la commune est autorisée à détenir sont :

- Les noms et prénoms du bénéficiaire.
- Sa date de naissance.
- La qualité au titre de laquelle il est inscrit sur le registre nominatif.
- Son adresse, et numéro de téléphone.
- Les coordonnées des services intervenants à domicile.

L'utilisation de ce fichier requiert confidentialité et discrétion. Seules les personnes désignées par le Maire sont habilitées à enregistrer, traiter, conserver les données du registre. Elles sont tenues au secret professionnel.

Ces fichiers sont exclusivement limités à l'application du plan canicule et grand froid.

La demande d'inscription peut se faire :

A l'accueil du CCAS de Quillan

17 place de la République.

ou sur appel téléphonique au 04 68 20 01 76

## • COMPRENDRE

CANICULE

Ma santé peut être en danger quand ces 3 conditions sont réunies :



Si vous êtes une personne âgée, isolée ou handicapée, pensez à vous inscrire sur le registre de votre mairie ou à contacter votre Centre Communal d'Action Sociale (CCAS). Vous bénéficierez ainsi d'une aide en cas de canicule.

Si vous prenez des médicaments, n'hésitez pas à demander conseil à votre médecin traitant ou à votre pharmacien.

Si vous voyez une personne victime d'un malaise ou d'un coup de chaleur, appelez immédiatement les secours en composant le **15**

Consultez régulièrement la météo et la carte de vigilance de Météo France.  
Téléphone : 32 50 (0,24€/minute)  
Internet : [www.meteo.fr](http://www.meteo.fr)

Envie d'en savoir plus pour vous ou votre entourage ?

Composez le 0 800 06 66 66 (Appel gratuit)  
ou consultez [www.sante.gouv.fr/canicule](http://www.sante.gouv.fr/canicule)



### La canicule et nous...

COMPRENDRE ET AGIR



• **COMPRENDRE**

CANICULE

Selon l'âge, le corps ne réagit pas de la même façon aux fortes chaleurs.

**Personne âgée**



Mon corps transpire peu et a donc du mal à se maintenir à 37°C.



La température de mon corps peut alors augmenter : je risque le coup de chaleur (hyperthermie).

**Enfant et adulte**



Mon corps transpire beaucoup pour se maintenir à la bonne température.



Je perds de l'eau : je risque la déshydratation.

• **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 passe plusieurs heures dans un endroit frais ou climatisé.



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



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



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



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 reste pas en plein soleil.



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



Je ne consomme pas d'alcool.



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



Je prends des nouvelles de mon entourage.

