



Comme chaque année, le CCAS de Saint-Gilles met en place des dispositifs au service des Saint-Gillois afin de prévenir les risques liés aux fortes chaleurs. Un registre nominatif sera tenu par le CCAS, et assurera des appels de courtoisie pour rompre l'isolement qui peut s'installer chez les personnes les plus vulnérables. Vous connaissez une personne âgée, isolée ou en situation de handicap ? pensez à l'inscrire gratuitement sur le registre du Centre Communal d'Action Sociale. Elle bénéficiera ainsi d'une écoute continue et d'une aide en cas de besoin.

Recensement des personnes.

Formulaire d'inscription au registre pour le plan « Vagues de Chaleurs » et Canicule 2024 à retourner au CCAS.

Nom Prénom :

Né(e) le

Adresse

Téléphone

En qualité de

(Préciser personne âgée, personne handicapée, personne isolée...)

Autres informations concernant l'intéressé(e) :

Cette personne :

• réside seule à son domicile Oui Non

• bénéficie d'une aide à domicile Oui Non

(Préciser le service, n° de téléphone, jours d'intervention)

• bénéficie d'un soin infirmier à domicile Oui Non

(Préciser le service, n° de téléphone, jours d'intervention)

Ne bénéficie d'aucun service à domicile

• est autonome : Oui Non

• Bénéficie d'un portage de repas Oui Non

• Bénéficie d'un dispositif de téléalarme Oui Non

Médecin traitant et n° de téléphone :

Personne à prévenir en cas d'urgence :

Nom Prénom

Adresse

N° de téléphone Lien de parenté

Si vous vous absentez, merci de préciser les dates.....

.....

Souhaitez-vous qu'un agent du CCAS vous téléphone ?

Oui Non

A quelle fréquence ?

Je soussigné (e) :

Etre :- la personne pour qui l'inscription est demandée

- proche de la personne pour qui l'inscription est demandée (Précisez lien de parenté ou autres liens)

Fait à Saint-Gilles le :/...../.....

Signature :



Pour plus d'information
merci de contacter le CCAS au :
au 04 34 39 58 02 ou par mail
ccas@saint-gilles.fr

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

POUR EN SAVOIR PLUS : 0 800 06 66 66 (appel gratuit)

www.meteo.fr pour consulter la météo et la carte de vigilance

www.solidarites-sante.gouv.fr • #canicule



ADOPTEZ LES BONS GESTES

Buvez régulièrement de l'eau sans attendre d'avoir soif ;

• **Rafrâchissez-vous et mouillez-vous le corps** (au moins le visage et les avants bras) plusieurs fois par jour ;

• **Mangez en quantité suffisante** et ne buvez pas d'alcool ;

• **Evitez de sortir aux heures les plus chaudes** et passez plusieurs heures par jour dans un lieu frais (cinéma, bibliothèque municipale, supermarché, musée...);

• **Evitez les efforts physiques**, en particulier dans la journée ;

• **Maintenez votre logement frais** (fermez fenêtres et volets la journée, ouvrez-les le soir et la nuit s'il fait plus frais) ;

• **Pensez à donner régulièrement de vos nouvelles à vos proches et, dès que nécessaire, osez demander de l'aide ;**

• **Si nécessaire, demandez conseil à votre médecin traitant.**

**N'attendez pas
les premiers effets
des fortes chaleurs.**



MAUX DE TÊTE



CRAMPES



NAUSÉES

Protégez-vous



RESTEZ AU FRAIS



BUVEZ DE L'EAU

EN CAS DE MALAISE,
APPELEZ LE 15

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