

PLAN CANICULE 2021

Les bons gestes



Boire régulièrement de l'eau



Mouiller son corps et se ventiler



Maintenir sa maison au frais : fermer les volets le jour



Ne pas boire d'alcool



Évitez les efforts physiques



Manger en quantité suffisante



Donner et prendre des nouvelles de ses proches

Les signes des fortes chaleurs



MAUX DE TÊTE



CRAMPES



NAUSÉES

En cas de malaise appeler le 15

Chaque année, le Plan National Canicule est activé du 1er juin au 31 août. A cette occasion, le Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) de la Ville de Frontignan la Peyrade se mobilise en faveur des personnes fragiles, notamment les personnes âgées et les personnes handicapées.

En cas de fortes chaleurs, le CCAS vous invite à :

- vous faire recenser dans le registre canicule de la ville de Frontignan la Peyrade. En cas d'alerte, des contacts seront pris régulièrement auprès des personnes inscrites afin de s'assurer qu'elles ne sont pas en difficulté et les aider si nécessaire. Si vous désirez vous inscrire, renvoyez dès maintenant le coupon ci-dessous au Centre communal d'action sociale (12 avenue Jean-Moulin) ou par courrier électronique – photo acceptée par courriel à accueil.ccas@frontignan.fr
- vous rendre, en cas de déclenchement de l'alerte canicule, aux lieux suivants pour vous rafraîchir dans une salle climatisée : CCAS, espace solidaire Muhammad Yunus, maison du tourisme, salle voltaire (parc Victor-Hugo), salle polyvalente de la maison des séniors Vincent-Giner.



Inscription sur le registre canicule

Nom et prénom :

Date de naissance :

Adresse :

.....

Numéro de téléphone :

Heure à laquelle vous souhaitez être appelé-e :

Nom d'un référent et ses coordonnées (famille, ami-e, voisin-e) :

.....