

PLAN CANICULE



Activation du plan canicule sur le département

Depuis le 1er juin, comme chaque année, le plan canicule, avec son premier niveau de "veille saisonnière" a été activé par la municipalité. Ce dispositif est effectif jusqu'au 31 août.

Le registre des personnes isolées

Ce registre a pour **objectif de recenser les personnes fragiles de la commune** afin de prendre régulièrement de leurs nouvelles et si besoin apporter conseils et assistance

Les inscriptions se font tout au long de l'année en mairie (à leur demande ou requête d'un tiers) sur la base du volontariat au 05 61 82 67 05.


Qui peut figurer sur le registre ?

- Les personnes âgées de 65 ans et plus,
- Les personnes adultes handicapées,
- Les personnes reconnues inaptes au travail ou en invalidité.

Qui peut inscrire ?

- La personne elle-même,
- Son représentant légal,
- Un tiers (ami ou proche, médecin, services d'aide à domicile ou personne intervenante),
- Les professionnels (médecins, infirmiers, services hospitaliers...) avec, dans la mesure du possible, une information préalable de la personne ou le recueil de son assentiment.

Comment s'inscrire ?



- Sur simple appel téléphonique au : 05 61 82 67 05 aux horaires d'ouvertures de la Mairie le lundi (14h19h), mardi et jeudi (8h30 12h30).

- En retournant la « [fiche de renseignement individuelle / registre canicule](#) » :

-Par mail : saint-cezert@orange.fr

-Par courrier en mentionnant « confidentiel » sur l'enveloppe :42 place de la mairie 31330 SAINT-CÉZERT

Adoptez les bons réflexes

En période de forte chaleur ou de canicule, vigilance et prévention sont plus que jamais de rigueur. Des gestes simples permettent d'éviter les accidents. **Il faut se préparer AVANT les premiers signes de souffrance corporelle, même si ces signes paraissent insignifiants.**

Il est donc conseillé de :

- Boire régulièrement de l'eau ;
- Mouiller son corps et de ventiler ;
- Manger en quantité suffisante ;
- Maintenir sa maison au frais : fermer les volets le jour ;
- Ne pas boire d'alcool ;
- Donner et prendre des nouvelles de ses proches ;
- Éviter les efforts physiques.

Pendant les fortes chaleurs

Protégez-vous



RESTEZ AU FRAIS
chez soi ou dans un lieu rafraîchi



BUVEZ DE L'EAU
sans attendre d'avoir soif



**Mouillez-vous
le corps**



**Fermez les volets
et fenêtres**



**Privilégiez
les activités douces**



**Mangez frais
et équilibré**



**Évitez
l'alcool**




**Prenez des nouvelles
des plus fragiles**

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

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

*Cet appel est réservé au 0800-06-66-66, service de France météo.
Cet accompagnement prend en compte les besoins des personnes vulnérables.



Numéro Vert National Canicule Info Service : 0 800 06 66 66 (appel gratuit depuis un poste fixe).

Les numéros utiles

- Inscription registre des personnes isolées 05 61 82 67 05
- SAMU : 15
- Pompiers : 18
- Numéro d'urgence unique européen : 112
- Numéro d'urgence sociale anonyme et gratuit : 115