

# LES DÉMARCHES

LE CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE DE VAL DE BRIEY VEILLE SUR VOUS

## LES DÉMARCHES À SUIVRE

Dans le cadre du « Plan canicule »,  
si vous êtes une personne fragile et isolée, vivant à votre domicile :

- De plus de 65 ans,
- De plus de 60 ans reconnue inapte au travail
- En situation de handicap

Vous ou un tiers (parents, médecin traitant ou services d'aide à domicile) pouvez vous faire inscrire sur un registre qui permettra au CCAS de s'assurer de votre sécurité et de votre bien-être en cas de déclenchement du plan d'urgence décidé par la préfecture.

Le formulaire d'inscription est à retirer au C.C.A.S.

Ou à télécharger sur le site internet [www.valdebriey.fr](http://www.valdebriey.fr), rubrique CCAS.

Pour tous renseignements : C.C.A.S de Val de Briey

03 82 47 16 00 / [ccas@valdebriey.fr](mailto:ccas@valdebriey.fr)

Ouverture : Du lundi au vendredi

Horaires : 8h30 - 12h / 13h30 - 17h

SI VOUS ÊTES VICTIME OU SI VOUS VOYEZ

UNE PERSONNE VICTIME D'UN MALAISE  
OU D'UN COUP DE CHALEUR

APPELEZ IMMÉDIATEMENT LES SECOURS EN COMPOSANT  
LE 15 (SAMU) OU LE 18 (POMPIERS).

114 : UN NUMÉRO D'URGENCE AU SERVICE DES PERSONNES AYANT DES DIFFICULTÉS À  
PARLER OU À ENTENDRE.

### NOTES :

Mon médecin traitant : .....

Ma pharmacie : .....

.....

.....

.....



### CANICULE, FORTES CHALEURS

### ADOPTEZ LES BONS RÉFLEXES

VAL DE  
BRIEY  
CENTRE COMMUNAL  
D'ACTION SOCIALE



Mouiller son corps  
et se 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



### BOIRE RÉGULIÈREMENT DE L'EAU

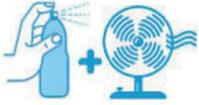
LE CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE  
DE VAL DE BRIEY VEILLE SUR VOUS

VAL DE  
BRIEY  
CENTRE COMMUNAL  
D'ACTION SOCIALE

# PERSONNES ÂGÉES

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

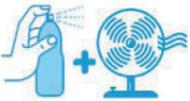
## CE QU'IL FAUT FAIRE



Je mouille ma peau plusieurs fois par jour à l'aide d'un brumisateurs ou je prends une douche.



Je passe plusieurs heures dans un endroit frais ou climatisé et j'évite les efforts physiques



Je maintiens ma maison à l'abri de la chaleur en fermant les volets ainsi que les fenêtres au heures les plus chaudes de la journée.



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



Je bois régulièrement : environ 1.5L d'eau par jour.



En cas de prise de médicaments, je demande conseil à mon médecin traitant ou à mon pharmacien.



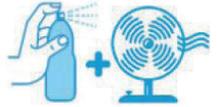
Je donne des nouvelles à mon entourage.

# LES ENFANTS ET LES ADULTES

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

## IL FAUT AGIR CORRECTEMENT

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



Je bois régulièrement. environ 1.5L d'eau par jour et je ne consomme pas d'alcool.



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



Je prends des nouvelles de mon entourage.

En cas de prise de médicaments, je demande conseil à mon médecin traitant ou à mon pharmacien.



**Mon corps transpire peu et a donc du mal à se maintenir à 37°C : ce qui peut alors entraîner une augmentation de température de votre corps et vous risquez un coup de chaleur (hyperthermie)**

**Il ne faut donc pas :**

-  **Sortir aux heures les plus chaudes**
-  **Consommer de l'alcool**
-  **Aller dans les endroits confinés tels que les voitures ...**
-  **faire des efforts physiques intenses**
-  **rester en plein soleil**