

# La canicule, c'est quoi ?



Il fait très chaud.



La température ne descend pas la nuit, ou très peu.



Cela dure 3 jours ou plus.

## POUR EN SAVOIR PLUS

0 800 06 66 66\*

(appel gratuit)

<https://sante.gouv.fr>

[www.meteo.fr](http://www.meteo.fr)

pour consulter la météo et la carte de vigilance

Je souhaite être contacté(e) en cas d'alerte.

Nom : .....

Prénom : .....

Téléphone : .....

Adresse : .....

Commentaires : .....

Inscription



Formulaire à retourner complété au C.C.A.S. Vert-le-Petit  
4, rue du Général Leclerc 91710 Vert-le-Petit

Les données personnelles recueillies sont réservées à usage unique dans le cadre des activités proposées par la municipalité. Conformément à la loi du 6 janvier 1978, vous disposez d'un droit d'accès, de modification, de rectification de ces données que vous pouvez exercer auprès de la municipalité.



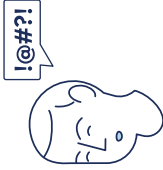
## Quels sont les effets de la chaleur ?



Crampes

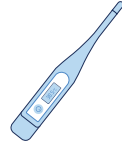


Maux de tête



!@#?!

Fièvre > 38°C



Vertiges /  
Nausées

Propos  
incohérents

Si vous voyez quelqu'un victime d'un malaise, de propos incohérents ou de fortes fièvres, **appelez le 15**

## BON À SAVOIR

À partir de 65 ans ou en situation de handicap, je peux bénéficier d'un accompagnement personnalisé. Il me suffit de contacter ma mairie ou mon Centre Communal d'Action Sociale (CCAS au 01 64 93 72 68)

## Comment me protéger ?



Je bois de l'eau sans attendre d'avoir soif



Je me mouille le corps



Je ferme les volets et fenêtres



Je privilégie des activités douces



Je mange frais et équilibré



J'évite de boire de l'alcool



Je prends des nouvelles des plus fragiles

## ATTENTION

Je suis particulièrement concerné si je suis enceinte, si j'ai un bébé ou si je suis une personne âgée. Si je prends des médicaments : je demande conseil à mon médecin ou à mon pharmacien.

# Plan canicule 2023

## Se protéger et protéger les autres

En cas de fortes chaleurs, les personnes vulnérables, et en particulier les personnes âgées ou handicapées, doivent rester vigilantes pour ne pas mettre leur santé en danger. Le plan national canicule permet d'anticiper les risques sanitaires.

Le niveau 1 est déclenché le 1<sup>er</sup> juin de chaque année. Cette veille saisonnière est levée automatiquement le 31 août.

A Vert-le-Petit, les températures requises pour déclarer l'état de canicule sont de 33 degrés le jour et de 22 degrés la nuit, pendant au moins trois jours d'affilée.

Le CCAS met à votre disposition un registre nominatif, afin que ses élus puissent vous contacter en cas d'alerte. L'inscription sur ce registre est volontaire, facultative, gratuite et sécurisée.

Vous pouvez en bénéficier si vous ou l'un de vos proches :

- est âgé de plus de 65 ans,
- est un adulte vulnérable,
- se trouve en situation de handicap.

Pour vous inscrire sur le registre nominatif, veuillez contacter le CCAS au 01 64 93 72 68 ou renvoyez le formulaire (voir au verso).

