

PLAN CANICULE

À LA TURBIE, NOUS PRENONS SOIN DE VOUS !

Le CCAS de La Turbie veille sur les personnes fragiles et isolées en période de fortes chaleurs.



VOUS ÊTES CONCERNÉ(E) SI VOUS ÊTES :



ÂGÉ(E) DE
65 ANS ET +



EN SITUATION
DE HANDICAP



ISOLÉ(E)
OU FRAGILISÉ(E)

Faites-vous connaître auprès du CCAS au de la mairie.

Votre inscription est volontaire et confidentielle.

EN PÉRIODE DE CANICULE, LE CCAS DE LA TURBIE PREND CONTACT AVEC VOUS POUR :



PRENDRE DE VOS NOUVELLES

Des appels réguliers sont réalisés pour s'assurer que tout va bien.



VOUS APPORTER DE L'AIDE

Si nécessaire : visite à domicile, conseils, orientation vers les services adaptés.



VOUS CONSEILLER

Pour adopter les bons réflexes et rester au frais et bien hydraté(e).



VOUS INFORMER

Sur les lieux frais disponibles près de chez vous.

ADOPTER LES BONS RÉFLEXES



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



Fermez les volets et fenêtres le jour, ouvrez-les la nuit s'il fait plus frais.



Restez au frais : évitez les efforts physiques et les sorties aux heures les plus chaudes.



Portez des vêtements légers, amples et clairs.



Mangez suffisamment et de façon équilibrée.



EN CAS DE MALAISE, DE GROSSE CHALEUR OU DE COMPORTEMENT INHABITUEL :



APPELEZ IMMÉDIATEMENT LE 15 (SAMU) ou un proche ou un voisin.

SIGNES D'ALERTE

- Maux de tête, nausées
- Fatigue inhabituelle
- Étourdissements
- Confusion, propos incohérents
- Fièvre élevée



POUR VOUS INSCRIRE OU VOUS FAIRE CONNAÎTRE : CONTACTEZ LE CCAS DE LA TURBIE

04.92.41.51.65 ou ccas@ville-la-turbie.fr

Du lundi au vendredi de 8h à 12h et de 14h à 17h

PRENONS SOIN LES UNS DES AUTRES ! AUCUNE PERSONNE NE DOIT RESTER SEULE PENDANT LA CANICULE.