



Depuis le 1<sup>er</sup> juin 2021, le Plan National Canicule est activé. Il a pour objet d'adapter les dispositifs d'alerte en fonction des conditions climatiques.

Dans ce cadre, si vous souhaitez bénéficier d'un soutien en cas de fortes chaleurs, vous pouvez contacter :

- Le Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) au **04 66 53 62 00**  
Lundi et Jeudi de 9h-12h /13h30-17h30  
Mardi et Mercredi de 8h-12h/13h30-17h30  
Vendredi de 8H-12h

En dehors de ces horaires, vous pouvez prendre contact avec :

- La Police Municipale au 04 66 53 69 73 de 8H à 2H du matin  
(Horaires de juin 2021 à fin septembre 2021)
- Ou, en cas d'urgence, le **15**

**La plateforme téléphonique d'information « Canicule » est joignable du lundi au samedi, de 9h00 à 19h00 au 0800 06 66 66 (appel gratuit depuis un poste fixe en France).** Ce numéro permet d'obtenir des conseils pour aider à supporter les fortes chaleurs et des informations utiles en cas de situation particulière.

Le registre des personnes vulnérables est géré par le Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) et sert, notamment en période de canicule, à contacter les intéressées pour s'assurer de leur bonne santé et leur prodiguer des conseils sanitaires liés à la situation. Toutes les personnes accédant aux données contenues dans ce registre sont tenues au secret professionnel. Le système d'inscription sur le registre nominatif est avant tout déclaratif ; aucune pièce justificative n'est exigée pour s'inscrire.

Les personnes âgées de plus de 65 ans, isolées, et les personnes en situation de handicap et/ou souffrant de problèmes de santé peuvent bénéficier gratuitement de ce service. Pour cela, la personne âgée (ou son représentant légal ou une personne de son entourage ou un professionnel médico-social) doit appeler le CCAS au 04 66 53 62 00. Une fois inscrites sur ce fichier, ces personnes sont contactées par un agent du CCAS s'informant sur leur état de santé.

Voici un rappel des **conseils simples à adopter par tous**, mais surtout par les personnes fragiles les plus à risques (personnes âgées de plus de 65 ans, personnes handicapées ou malades à domicile, personnes dépendantes, femmes enceintes...) afin de lutter au mieux contre les conséquences de la chaleur :

- **Buvez régulièrement de l'eau** sans attendre d'avoir soif ;
- **Rafrâchissez-vous** et mouillez-vous le corps (au moins le visage et les avants bras) plusieurs fois par jour ;
- **Mangez en quantité suffisante** et ne buvez pas d'alcool ;
- **Évitez de sortir aux heures les plus chaudes** et passez plusieurs heures par jour dans un lieu frais (cinéma, bibliothèque municipale, supermarché, musée...) ;
- **Évitez les efforts physiques** ;
- **Maintenez votre logement frais** (fermez fenêtres et volets la journée, ouvrez-les le soir et la nuit s'il fait plus frais) ;
- **Pensez à donner régulièrement de vos nouvelles à vos proches** et, dès que nécessaire, osez demander de l'aide ;
- Si nécessaire, **demandez conseil à votre médecin traitant**, tout particulièrement en cas de problème de santé ou de traitement médicamenteux régulier (adaptation de doses par exemple).
- **Consultez régulièrement le [site de Météo-France](#)** pour vous informer.

**Si vous connaissez des personnes âgées, handicapées ou fragiles qui sont isolées, incitez-les à s'inscrire sur la liste mise à leur disposition au :**

**Centre Communal d'Action Sociale  
24 rue Nicolas Lasserre  
30220 Aigues-Mortes  
Tél : 04 66 53 62 00**

