

Ville d'Allauch

Plan canicule

Depuis l'épisode tragique de l'été 2003, des dispositifs ont été mis en place pour prévenir et protéger les plus fragiles face aux importantes variations de température.

Afin de lutter contre l'isolement, principal facteur de risque, la solidarité est de mise. C'est pourquoi, le Centre Communal d'Action Sociale d'Allauch (C.C.A.S) dispose d'un registre nominatif où sont recensées les personnes âgées, isolées ou en situation d'autonomie réduite vivant à domicile.

Le recensement est facultatif mais fortement recommandé. Il peut être effectué par la personne elle-même, un tuteur légal ou une tierce personne (entourage familial, voisinage...). Ces personnes pourront ainsi bénéficier de l'intervention des services sanitaires et sociaux, en cas de déclenchement du « plan alerte canicule » par le préfet.

Précautions à prendre

Des précautions simples et quelques bonnes habitudes peuvent aider à passer un été sans difficulté.

- › Fermer les volets, les rideaux ou les stores des fenêtres ;
- › La nuit, ouvrir les fenêtres pour faire des courants d'air ;
- › En journée, se rendre dans des lieux climatisés (grandes surfaces, magasins...);
- › Éviter de sortir aux heures les plus chaudes ;
- › En cas de sortie, porter un chapeau, des vêtements amples et de couleurs claires ;
- › Prendre régulièrement des douches ou des bains frais sans se sécher ;
- › Boire entre un litre et demi et deux litres d'eau par jour ;
- › Ne pas consommer d'alcool qui favorise la déshydratation ;

- › Éviter les boissons à forte teneur en caféine ou très sucrées ;
- › Consommer des fruits et des crudités ;
- › Manger normalement même sans faim ;
- › Éviter les activités physiques (sports, jardinage) pendant la canicule ;
- › La prise de médicaments doit aussi appeler à la vigilance puisque certains d'entre eux favorisent la déshydratation.
- › En cas d'épisode caniculaire et pour tout symptôme inhabituel n'hésitez pas à consulter votre médecin traitant ou votre pharmacien.



Plan Canicule un numéro d'information est disponible
24h/24h du 1er juin au 31 août : Canicule Info Service
(appel gratuit) 0 800 06 66 66.

Le Centre Communal d'Action Sociale se tient également à votre écoute, contactez-le.

CONTACT



SANTÉ & SOLIDARITÉ

C.C.A.S / Centre Communal d'Action Sociale

355, avenue Général de Gaulle
13190 Allauch

 04 91 10 44 30

 ccas@allauch.com

 [VOIR LA FICHE](#)

**MAIRIE
D'ALLAUCH**

1 Place Pierre Bellot
13190 Allauch

HORAIRES D'OUVERTURE

Lundi - Jeudi :
8h30 > 12h30 - 14h > 18h
Vendredi :
8h30 > 12h - 14h > 17h30
Samedi :
8h30 > 12h