



EN PÉRIODE DE GRANDE CHALEUR ■■■

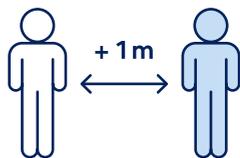
CONTINUEZ À RESPECTER LES GESTES BARRIÈRES CONTRE LA COVID-19



Lavez-vous les mains
régulièrement



Portez un masque



Respectez une distance
d'un mètre



LES NUMÉROS D'URGENCE

Pompiers : 18
Urgences (appel européen) : 112
SAMU : 15
Police municipale : 04 91 10 49 07



Centre
Communal
d'Action
Sociale
Allauch

PLAN CANICULE

RESTEZ
VIGILANTS!

ET CRISES
SANITAIRES



FAITES-VOUS
RECENSER
AUPRÈS
DU CCAS
D'ALLAUCH



LA VILLE D'ALLAUCH MET EN PLACE UN DISPOSITIF D'ACCOMPAGNEMENT POUR LES ALLAUDIENS LES PLUS FRAGILES.

- Vous êtes une personne âgée ou handicapée, vous avez des problèmes de santé ou vous redoutez de rester seul(e) cet été, faites-vous recenser dès maintenant!

Le recensement est gratuit et volontaire. Les informations que vous communiquez sont confidentielles. En cas de canicule ou de crises sanitaires, les personnes recensées seront contactées par le Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) pour s'assurer des besoins de nos aînés ou des personnes vulnérables (courses alimentaires, rdv médicaux).

En cas de problème ou de non-réponse, une intervention à domicile est mise en place.

Ces mesures de prévention s'inscrivent dans une véritable politique de proximité du CCAS afin de garantir à l'ensemble des Allaudiennes et des Allaudiens un accompagnement et un soutien optimal dans un contexte sanitaire déjà difficile.

QUI EST CONCERNÉ ?

- LES PERSONNES DE 60 ANS ET PLUS RECONNUES INAPTES AU TRAVAIL
- LES PERSONNES ÂGÉES DE 65 ANS ET PLUS
- LES PERSONNES ADULTES HANDICAPÉES, ISOLÉES ET VIVANT À LEUR DOMICILE

Il vous suffit de vous inscrire en retournant les formulaires dûment remplis, par la personne concernée, son représentant légal ou un tiers.

Les formulaires sont disponibles au CCAS et dans tous les services municipaux recevant du public.

Ils sont également téléchargeables sur le site officiel de la ville : www.allauch.com

CANICULE ET FORTES CHALEURS, LES BONS PLANS FRAÎCHEUR



S'hydrater suffisamment pour maintenir son organisme à une température proche de 37°C



Boire de l'eau (au moins 1,5 litres par jour) et limiter le café



Éviter de consommer de l'alcool



Rester dans des endroits frais pendant les pics de chaleur, entre 12h et 16h



Éviter de pratiquer une activité physique intense



Si vous prenez des médicaments, n'hésitez pas à demander conseil à votre médecin traitant ou votre pharmacien



Soyez attentif à votre entourage et aidez les personnes les plus fragiles



Manger normalement et fractionner les repas en cas de faible appétit. Privilégier les fruits et légumes et éviter les aliments trop gras



Maintenir les volets fermés la journée et ouverts le soir

En cas d'alerte canicule, je peux être contacté(e) par téléphone pour recevoir des conseils, un soutien ou de l'aide, si besoin.

INFOS



ccas

04 91 10 44 30

Centre communal d'action sociale d'Allauch
355, avenue du Général de Gaulle • Courriel : ccas@allauch.com