

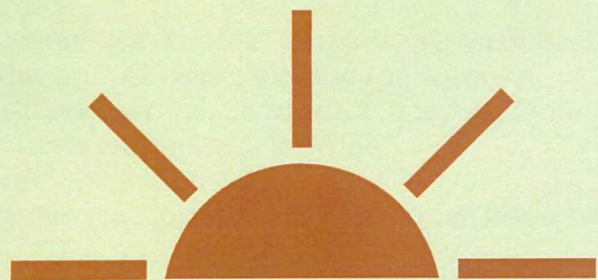
## Le registre nominatif

Le CCAS a mis en place ce registre qui permet de lister les personnes fragiles de notre commune.

### Inscrivez-vous !

Pour figurer sur ce registre, veuillez vous manifester auprès du CCAS, aux horaires d'ouverture du secrétariat de mairie, ou en téléphonant au  
03 81 48 20 90

Vous bénéficierez d'un contact périodique, qui vous apportera les conseils et l'assistance dont vous aurez besoin.



Si vous voyez une personne victime d'un malaise ou d'un coup de chaleur, appelez immédiatement les secours en composant le 15.

CCAS de FRANOIS  
Mairie  
Place Georges Maurivard  
25770 FRANOIS  
Téléphone: 03 81 48 20 90

## Numéros utiles à connaître

### URGENCE 24H/24 :

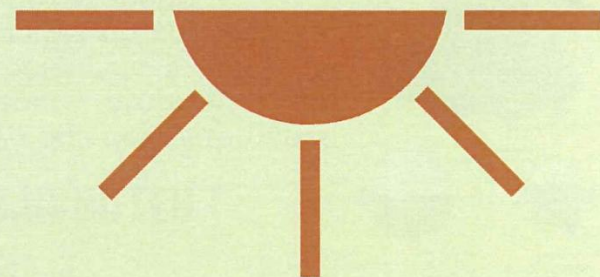
Police : 17  
Pompier : 18  
SAMU : 15  
Numéro d'appel d'urgence européen : 112  
Numéro d'urgence pour personnes sourdes ou malentendantes : 114  
Pharmacie de garde: 3237  
Numéro signalement maltraitance : 3977

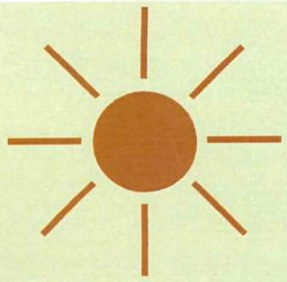
### MES CONTACTS UTILES

Médecin.....tel:.....  
Infirmière.....tel:.....  
Pharmacie.....tel:.....  
Autre.....tel:.....  
Autre.....tel:.....  
Canicule info-service tel: 0800 06 66 66

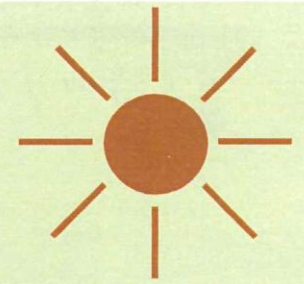


# Alerte Canicule





# Canicule, Fortes chaleurs, Adopter les bons réflexes



## Au sein de votre maison

### BAISSER LA TEMPÉRATURE DU LIEU DE VIE :

- Ouvrez les fenêtres et persiennes pendant la nuit.
- Fermez les volets la journée.
- Provoquez des courants d'air lorsque l'air extérieur est plus frais que l'air intérieur.
- Aérez les pièces lorsque la température baisse.
- Activez les ventilateurs et les appareils de climatisation sans oublier d'humidifier l'air ambiant. Se rendre dans les lieux climatisés (magasins...).



## Pour votre santé

### SE RÉHYDRATER :

Buvez fréquemment (environ 1,5 litres).  
 Consommez des aliments froids (jus de fruits, laitages, soupes fraîches, sorbets).



### COMMENT REMPLACER LA SUEUR ?

Rafrâchissez votre peau avec un linge humide ou un vaporisateur plusieurs fois par jour. Recommencez dès que vous êtes secs.



### SE REPOSER :

Évitez de sortir aux heures les plus chaudes (11h00 à 17h00). Faites la sieste dans un milieu assombri et aéré. Évitez les efforts physiques inutiles.



### S'HABILLER :

Portez des vêtements légers, amples et de couleur claire. Mettez un chapeau ou une casquette.



## Quels sont les signaux d'alerte ?

- Crampes
  - Fatigue inhabituelle
  - Maux de têtes
  - Fièvre > 38°
  - Vertiges ou nausées
  - Propos incohérents
- Si malgré tous ces gestes, les symptômes persistent, n'hésitez pas à appeler un médecin ou une personne proche pour vous aider.