

PRÉVENTION

**VOUS VOUS
SENTEZ ISOLÉ ?**

**VOUS AVEZ PLUS
DE 65 ANS ?**

**VOUS ÊTES
EN SITUATION
DE HANDICAP ?**

**VOUS SOUFFREZ
D'UNE MALADIE
INVALIDANTE ?**



PLAN CANICULE

**INSCRIVEZ-VOUS SUR LE
« REGISTRE PLAN CANICULE »*
AUPRÈS DE LA MAIRIE
AU 02 98 86 59 25.**

*confidentiel, il est uniquement utilisé par les autorités compétentes en cas de déclenchement du plan de protection civile.

Châteaulin
~ VILLE VERTE ET VIVANTE ~

QU'EST-CE-QUE LE « REGISTRE PLAN CANICULE » ?

Chaque année, le plan canicule est activé **du 1^{er} juin au 31 août**. C'est un dispositif d'urgence qui apporte aide et assistance aux personnes en cas de canicule.

Le CCAS de la mairie de Châteaulin ouvre durant cette période, un registre qui permet de **recenser les personnes fragiles et isolées**. Les personnes inscrites feront alors l'objet d'une vigilance particulière en cas de canicule.

COMMENT S'Y INSCRIRE ?

En vous rendant au Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) de la mairie de Châteaulin, situé au 15, quai Jean Moulin ou par téléphone au **02 98 86 59 25** ou par mail à **accueil@chateaulin.fr**. Vous pouvez également télécharger la fiche d'inscription sur le site internet **chateaulin.fr**.

QUI PEUT S'Y INSCRIRE ?

Vous êtes concerné si vous avez **plus de 65 ans**, si vous êtes seul, isolé, fragile ou en situation de handicap ou de dépendance. L'inscription peut également être **faite par un tiers**. Alors n'hésitez pas à y **inscrire un proche** pour qu'il bénéficie d'un suivi.

SE PRÉOCCUPER DE SA VOISINE OU DE SON VOISIN

La vigilance repose aussi sur la **solidarité de voisinage** : se préoccuper d'un voisin fragile, lui demander si tout va bien... Aidez-le en lui remettant ce document, rappelez-lui les recommandations à prendre en cas de forte chaleur et **prenez régulièrement de ses nouvelles** pendant et après l'épisode caniculaire.

QUELQUES CONSEILS PRÉCONISÉS PAR LE MINISTÈRE DE LA SANTÉ EN CAS DE FORTES CHALEURS



Boire fréquemment et abondamment de l'eau



Maintenir le **logement frais** (fermer les volets et fenêtres le jour, aérer la nuit)



Se rafraîchir et se mouiller le corps **plusieurs fois par jour**



Manger en quantité suffisante



Éviter le soleil ou porter un chapeau et des **vêtements légers**



Éviter l'alcool



Éviter les efforts physiques (préférez les activités douces)



Donner et prendre des nouvelles de ses proches et ne pas hésiter à **demander de l'aide** si besoin