

## Plan canicule

Conseils  
pratiques  
et recensement  
des personnes  
fragilisées par  
la canicule

Centre Communal d'Action Sociale  
95 chemin des Combes - 31 140 LAUNAGUET  
05 34 27 52 60 - ccas@mairie-launaguet.fr

### Conseils pratiques

**Buvez** au moins deux litres de boisson par jour. De l'eau, des soupes froides, des jus de fruits, des sorbets. Evitez le thé, le café et l'alcool.

**Fermez les fenêtres**, volets et rideaux pendant la journée. Aérez et créez des courants d'air pendant la nuit.

**Humidifiez-vous** en prenant des douches, des bains tièdes ou humidifiez-vous avec un gant de toilette ou un brumisateur. Restez dans les pièces fraîches.

**Ventilez** : faites fonctionner climatiseurs et ventilateurs, sans oublier d'humidifier l'air.

**Mangez** des repas froids, des fruits, des crudités, des yaourts.

**Restez toujours à l'ombre** avec un chapeau. Sortez tôt le matin ou tard le soir.

**Portez du coton** et, si vous devez sortir, portez des vêtements légers, amples et de couleurs claires.

**Reposez-vous** en évitant les efforts physiques inutiles, le bricolage, le jardinage. Reposez-vous !

**Appelez le 15** ou consultez votre médecin en cas de vertiges, de nausées, de diarrhées, de maux de tête, de crampes...

Volet à découper et à retourner au

CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE

95 Chemin des Combes

31 140 LAUNAGUET

Madame, Monsieur,

Depuis 2004 et suite aux conséquences des grosses chaleurs de l'été 2003 sur les personnes les plus vulnérables (personnes âgées, personnes handicapées), il est demandé aux maires de recenser les personnes qui le souhaitent et qui, de par leur isolement ou leur fragilité, pourraient être les premières victimes de la canicule.

Votre inscription, **sur un registre confidentiel tenu par le Centre Communal d'Action Sociale de la ville de Launaguet**, permettra une vigilance et une intervention ciblée dans le cas du déclenchement par le Préfet du niveau 3 du plan canicule.

**Gilles LACOMBE**

Maire adjoint chargé de l'Action Sociale et de la Solidarité communale  
Vice-président du CCAS

Si vous êtes une personne âgée, isolée ou handicapée, inscrivez-vous sur le registre du CCAS de Launaguet. Vous serez alors contacté(e) en cas de déclenchement du plan canicule.

### Qui peut s'inscrire ?

Toute personne résidant sur la commune :

- âgée de 65 ans et plus
- âgée de plus de 60 ans et reconnue inapte au travail
- adulte handicapée

**La demande d'inscription est une démarche volontaire et facultative :**

- de la personne concernée
- du tuteur ou de son représentant légal
- d'un tiers (parents, voisins, médecin traitant, CCAS, services de soins, services d'aide à domicile...)

### Comment et où se faire recenser ?

En retournant le coupon-réponse ci-joint auprès du CCAS de Launaguet (même adresse que la mairie).

### Pour toute information

Tél : 05 34 27 52 60  
Fax : 05 61 09 08 46  
ccas@mairie-launaguet.fr



## Recensement des personnes vulnérables

Nom : .....

Prénom : .....

Date de naissance : .....

Adresse : .....

.....

Tél fixe : .....

Tél portable : .....

Personnes à prévenir en cas d'urgence :

Noms	Téléphone

Recevez-vous régulièrement des visites (\*) ?

(enfants, famille)  oui  non

Bénéficiez-vous (\*) :

- de l'Allocation Personnalisée d'Autonomie :

oui  non

- de l'aide ménagère à domicile :  oui  non

Si oui, nom de l'association : .....

.....

- du portage des repas à domicile:  oui  non

- de la téléassistance :  oui  non

\* Cocher la case correspondante