

# Plan canicule / plan grand froid

Le Centre communal d'action sociale organise et coordonne les plans canicule et grand froid sur la Ville.



## Prévention canicule

En cette période de forte chaleur, il est important de rappeler les bons gestes à adopter.

Pour les personnes vulnérables (plus de 70 ans et/ou personnes handicapées et/ou isolées), n'hésitez pas à [vous inscrire au plan canicule](#) pour recevoir un appel du CCAS lors des événements climatiques extrêmes (grand froid et/ou canicule) ou sanitaires.

- Boire régulièrement de l'eau et ne pas boire d'alcool ;
- Passer plusieurs heures dans un endroit frais ou climatisé ;
- Ne pas sortir aux heures les plus chaudes. Si on ne peut pas l'éviter, rester un maximum à l'ombre ;
- Fermer ses volets le jour pour maintenir sa maison au frais ;
- Manger en quantité suffisante ;
- Mouiller son corps et se ventiler ;
- Éviter les efforts physiques ;
- Donner et prendre des nouvelles de ses proches.

## Plan grand froid

La veille saisonnière hivernale est activée du 1er novembre au 31 mars. Le grand froid comme la canicule peut être un danger pour la santé de tous et engendrer des impacts sanitaires et sociaux.

Une attention particulière est portée aux plus vulnérables par les équipes du C.C.A.S., déjà assurée en temps normal à travers le portage de repas et le maintien à domicile.



Infos pratiques

En cas de malaise, appelez les secours en composant le 15.

