

# Plan canicule

Si pendant plusieurs jours la chaleur persiste et ne retombe pas la nuit venue, la canicule pourrait faire son entrée...

Quelques conseils en cas de forte chaleur :



Boire régulièrement de l'eau ou toute autre boisson non alcoolisée, même si la sensation de soif ne se fait pas ressentir.



Privilégier soupes, légumes, laitages, fruits et glaces.



Se rafraîchir avec du linge mouillé, un brumisateuse ou en prenant une douche.



Maintenir sa maison à l'abri de la chaleur en fermant rideaux, fenêtres et volets.



Aérer son habitation dès que la température baisse.



Passer plusieurs heures dans un lieu frais, faire marcher son ventilateur ou sa climatisation.



Porter des vêtements légers, mettre un chapeau.



Ne pas sortir aux heures les plus chaudes ni rester en plein soleil mais privilégier les sorties en matinée ou en fin d'après-midi, à l'ombre.



Emporter avec soi une bouteille d'eau fraîche.



Ne pas faire d'efforts physiques intenses.



Demander conseil à son médecin, notamment en cas de prise de médicaments et de symptômes inhabituels (maux de tête, vertiges, fièvre).

**Si vous êtes seul(e) pendant l'été, n'hésitez pas à prévenir votre entourage (famille, voisins, amis) et à leur laisser votre numéro de téléphone.**

**Vous pouvez également vous faire connaître par téléphone auprès du Centre communal d'action sociale ou en remplissant le coupon-réponse ci-dessous. Si le plan canicule est déclenché, le CCAS assurera le suivi des habitants recensés : appels téléphoniques, conseils, visites, prise en charge par une aide à domicile... Les personnes isolées ne le seront plus.**

## Infos pratiques



- Samu : 15
- Pompiers : 18
- Urgences depuis un téléphone portable : 112
- Maison du Rhône : 04 78 02 34 90  
0800 869 869
- [www.meteo.fr](http://www.meteo.fr)
- [www.sante.gouv.fr](http://www.sante.gouv.fr)
- [www.inpes.sante.fr](http://www.inpes.sante.fr)

Nom : .....  
Prénom : .....  
Adresse : .....  
Téléphone : .....

\* Les informations recueillies sur ce formulaire sont enregistrées dans un fichier informatisé par le Centre communal d'action sociale pour la gestion des alertes « canicule ». Elles sont conservées pendant 2 ans et sont destinées au CCAS. Conformément à la loi Informatique et libertés de 1978 modifiée et au Règlement Européen (RGPD 2016/679), vous pouvez exercer votre droit d'accès aux données vous concernant et les faire rectifier en contactant : [dpo@saintsymphoriendozon.fr](mailto:dpo@saintsymphoriendozon.fr)

Coupon-réponse à déposer ou à envoyer à :  
CCAS – Hôtel de Ville – 24 rue Centrale – 69360 Saint-Symphorien-d'Ozon  
Tél. : 04 78 02 36 01 ou 04 78 02 36 03

