



# Vagues de chaleurs et canicule 2025



Comme chaque année, le CCAS de Saint-Gilles met en place des dispositifs au service des Saint-Gillois afin de prévenir les risques liés aux fortes chaleurs. Un registre nominatif sera tenu par le CCAS, et assurera des appels de courtoisie pour rompre l'isolement qui peut s'installer chez les personnes les plus vulnérables. Vous connaissez une personne âgée, isolée ou en situation de handicap ? pensez à l'inscrire gratuitement sur le registre du Centre Communal d'Action Sociale. Elle bénéficiera ainsi d'une écoute continue et d'une aide en cas de besoin.

## Recensement des personnes.

### Formulaire d'inscription au registre pour le plan « Vagues de Chaleurs » et Canicule 2025 à retourner au CCAS.

Nom ..... Prénom : .....

Né(e) le .....

Adresse .....

Téléphone .....

En qualité de .....

(Préciser personne âgée, personne handicapée, personne isolée...)

### Autres informations concernant l'intéressé(e) :

Cette personne :

• réside seule à son domicile Oui  Non

• bénéficie d'une aide à domicile Oui  Non

(Préciser le service, n° de téléphone, jours d'intervention) .....

• bénéficie d'un soin infirmier à domicile Oui  Non

(Préciser le service, n° de téléphone, jours d'intervention) .....

Ne bénéficie d'aucun service à domicile

• est autonome : Oui  Non

• Bénéficie d'un portage de repas Oui  Non

• Bénéficie d'un dispositif de téléalarme Oui  Non

Médecin traitant et n° de téléphone : .....

## Personne à prévenir en cas d'urgence :

Nom ..... Prénom .....

Adresse .....

N° de téléphone ..... Lien de parenté .....

Si vous vous absentez, merci de préciser les dates.....

.....

**Souhaitez-vous qu'un agent du CCAS vous téléphone ?**

Oui  Non

A quelle fréquence ? .....

Je soussigné (e) : .....

Etre :- la personne pour qui l'inscription est demandée

- proche de la personne pour qui l'inscription est demandée (Précisez lien de parenté ou autres liens)

Fait à Saint-Gilles le : ...../...../.....

Signature :



Pour plus d'information  
merci de contacter le CCAS au :  
au 04 34 39 58 02 ou par mail  
accueil.ccas@saint-gilles.fr

**EN CAS DE MALAISE, APPELEZ LE 15**

POUR EN SAVOIR PLUS : 0 800 06 66 66 (appel gratuit)

[www.meteo.fr](http://www.meteo.fr) pour consulter la météo et la carte de vigilance

[www.solidarites-sante.gouv.fr](http://www.solidarites-sante.gouv.fr) • #caricule



## ADOPTEZ LES BONS GESTES

**Buvez régulièrement de l'eau** sans attendre d'avoir soif ;

- **Rafraîchissez-vous et mouillez-vous le corps** (au moins le visage et les avants bras) plusieurs fois par jour ;
- **Mangez en quantité suffisante** et ne buvez pas d'alcool ;
- **Evitez de sortir aux heures les plus chaudes** et passez plusieurs heures par jour dans un lieu frais (cinéma, bibliothèque municipale, supermarché, musée...) ;
- **Evitez les efforts physiques**, en particulier dans la journée ;
- **Maintenez votre logement frais** (fermez fenêtres et volets la journée, ouvrez-les le soir et la nuit s'il fait plus frais) ;
- **Pensez à donner régulièrement de vos nouvelles à vos proches et, dès que nécessaire, osez demander de l'aide ;**
- **Si nécessaire, demandez conseil à votre médecin traitant.**

**N'attendez pas les premiers effets des fortes chaleurs.**

MAUX DE TÊTE    CRAMPES    NAUSÉES

**Protégez-vous**

RESTEZ AU FRAIS    BUVEZ DE L'EAU

**EN CAS DE MALAISE, APPELEZ LE 15**

Pour plus d'informations :  
0 800 06 66 66 (appel gratuit)  
[meteo.fr](http://meteo.fr) • #caricule