

## Le CCAS toujours plus mobilisé

...Pour veiller sur les personnes les plus fragiles



Le CCAS toujours plus mobilisé

La chaleur peut dégrader très rapidement l'état de santé des personnes les plus fragiles et rendre nécessaire des soins urgents.

Concernant les seniors, la Mairie de Fleurance et le CCAS (Centre Communal d'Action Sociale) rappellent qu'il est **important de se faire recenser**. Si ce n'est pas encore fait, vous pouvez contacter le CCAS de Fleurance au **05.62.64.02.04** ou vous rendre au 62 Rue Adolphe Cadeot (ouvert de 8 h 30 à 12 h et de 13 h 30 à 17 h).

Depuis plusieurs jours, la mairie a mis en place un **dispositif d'accompagnement pour les plus vulnérables** : personnes âgées en situation de handicap, malade, isolé. Ce dispositif est accessible auprès du CCAS de Fleurance, **gratuit et volontaire**. Face à cette période de forte chaleur, les personnes recensées sont contactées par le CCAS et la municipalité, les informations échangées restant bien sûr confidentielles.

Concernant l'ensemble des populations fragiles il est bon de rappeler les **comportements à adopter face à la canicule** :

Ne pas s'exposer au soleil

Boire très régulièrement de l'eau sans attendre d'avoir soif (sauf contre-indication médicale)

Éviter les boissons très sucrées type soda, alcoolisées ou à forte teneur en caféine qui favorisent la déshydratation.

Privilégier les endroits ombragés, frais ou climatisés et se protéger du soleil lors des déplacements.

Éviter les activités physiques et les exercices intenses à l'intérieur comme à l'extérieur (jardinage, promenades) pendant la journée.

Favoriser les douches ou les bains avec de l'eau fraîche.

Utiliser des climatiseurs pour rafraîchir le logement mais éviter les ventilateurs quand la chaleur dépasse 32°C car ils n'agissent pas contre la chaleur accablante mais brassent de l'air chaud.

Rappelons que malgré la chaleur il ne faut pas abandonner les gestes barrières et le port du masque.

[www.villefleurance.fr](http://www.villefleurance.fr)



## CANICULE, FORTES CHALEURS

### ADOPTEZ LES BONS RÉFLEXES

En période de canicule,  
il y a des risques pour ma santé,  
quels sont les signaux d'alerte?



Crampes



Fatigue inhabituelle



Maux de tête



Fièvre > 38°C



Vertiges / Nausées



Propos incohérents

Si vous voyez quelqu'un victime  
d'un malaise, **appelez le 15.**

#### BON À SAVOIR

À partir de 60 ans ou en situation de handicap,  
je peux bénéficier d'un accompagnement  
personnalisé. Il me suffit de contacter ma mairie ou  
mon Centre Communal d'Action Sociale (CCAS).

En période de canicule,  
quels sont les bons gestes?



JE BOIS  
RÉGULIÈREMENT  
DE L'EAU



Je mouille  
mon corps et  
je me ventile



Je mange  
en quantité  
suffisante



J'évite les efforts  
physiques



Je ne bois pas  
d'alcool



Je maintiens  
ma maison au frais :  
je ferme les volets  
le jour



Je donne et  
je prends  
des nouvelles  
de mes proches

#### ATTENTION

Je suis particulièrement concerné si je suis enceinte,  
j'ai un bébé ou je suis une personne âgée.  
Si je prends des médicaments : je demande conseil  
à mon médecin ou à mon pharmacien.