

# Plan canicule

Le Centre Communal  
d'Action Sociale - Service Aux Aînés  
de Fos-sur-Mer propose  
un numéro d'appel unique :

**04 42 47 71 00**

**Soyons solidaires**



## **Pourquoi ?**

La municipalité de Fos-sur-Mer a mis en place un « plan d'urgence » afin de répondre aux situations de danger pour la santé publique.

## **Pour qui ?**

Les personnes âgées de plus de 60 ans isolées, les personnes en situation de handicap et les personnes sensibles.

## **Comment ?**

En composant un numéro d'appel unique :

**04 42 47 71 00**

## **Les intervenants :**

Pour faire face à une vague de chaleur importante, le service aux aînés propose des visites effectuées par les agents sociaux de proximité. Ceci afin d'assurer une veille saisonnière.

Après 17h, en semaine et le week-end toute la journée, la police municipale assure la continuité du service d'alerte, en collaboration avec les services de secours (**pompiers 18, Samu 15 ou le 112 depuis un téléphone portable**).



## **En cas de forte chaleur, prenez de sages précautions.**

Il faut :

- Éviter de longues expositions au soleil, notamment aux heures les plus chaudes de la journée, entre 12h et 16h.
- Éviter que la chaleur ne pénètre trop dans votre habitation, en fermant les persiennes ou les volets. En revanche, ouvrez-les la nuit en favorisant les courants d'air.
- Beaucoup boire à tous les repas et entre les repas, de l'eau de préférence, mais également des jus de fruits, des tisanes, du thé, des potages, afin d'éviter la déshydratation.
- Refroidir son corps par un bain ou des douches régulières dans la journée sans se sécher. N'hésitez pas à utiliser un brumisateur pour vous rafraîchir ou à vous rendre dans un endroit climatisé (cinéma, foyer la Farigoule...).

## **Vos médicaments, votre médecin**

- Si vous suivez un traitement médical, installez bien en vue :  
Une pochette où vous aurez indiqué la liste éventuelle de vos maladies
- Votre dernière ordonnance
- Le nom et les coordonnées de votre médecin généraliste



**Le Centre Communal d'Action Sociale recense des personnes âgées, souffrant de handicap ou en difficulté, via un registre nominatif. Pour les personnes inscrites sur ce registre, le service aux aînés mettra à disposition des brumisateurs pour faire face aux fortes chaleurs. De plus des visites régulières vous apporteront soutien et réconfort.**

**Si vous voyez une personne victime d'un malaise ou d'un coup de chaleur, appelez immédiatement les secours en composant le 18 pour les pompiers, le 15 pour le samu ou le 112 depuis un téléphone portable.**

**Dans votre quartier, votre immeuble, votre rue, vous croisez certainement des personnes âgées, de santé fragile, qui se retrouvent isolées cet été. N'hésitez pas à nous les signaler en appelant le numéro unique PLAN CANICULE : 04 42 47 71 00.**