

## PLAN CANICULE



Voici quelques conseils simples pour vous protéger et lutter contre les excès de chaleur :

- Si vous avez dans votre entourage des personnes âgées, souffrant de maladies chroniques ou isolées, prenez de leurs nouvelles ou rendez leur visite plusieurs fois par jour.
- Accompagnez-les dans un endroit frais
- Pendant la journée, maintenir son logement à l'abri de la chaleur : fermez volets, rideaux et fenêtres. Aérez la nuit.
- Utilisez ventilateur et /ou climatisation si vous en disposez
- Sinon essayez de vous rendre dans un endroit frais ou climatisé (grandes surfaces, cinémas....) trois heures par jour
- Rafraîchissez-vous plusieurs fois par jour au moyen d'un brumisateur, d'un gant de toilette, ou en prenant des douches ou des bains
- Buvez régulièrement de d'eau tout au long de la journée, même sans soif
- Continuez à manger normalement
- Ne sortez pas aux heures les plus chaudes
- Si vous devez sortir, portez un chapeau et des vêtements légers
- Donnez des nouvelles à votre entourage
- Limitez vos activités physiques
- En cas de malaise ou de troubles du comportement, appelez un médecin
- Inscrivez-vous sur le registre du CCAS

## **En cas de déclenchement du plan d'alerte et d'urgence départemental en cas de risques exceptionnels**

Un décret a fixé les modalités de recueil, de transmission et d'utilisation des données nominatives relatives aux personnes âgées et aux personnes handicapées.

Les publics visés sont les **personnes de 65 ans et plus**, les **personnes de 60 ans et plus inaptes au travail** et les **personnes handicapées de 18 ans et plus**.

### **Inscription sur le registre communal du "plan canicule"**

Ce registre nominatif, établi à partir des renseignements fournis par la personne ou sa famille, est confidentiel. Il ne peut être communiqué qu'au préfet, sur sa demande.

Pour les personnes déjà inscrites, il leur appartient de communiquer au CCAS les changements survenus après votre première inscription et vos dates d'absences (hospitalisation, départ en vacances...) dès que vous en avez connaissance.

**En cas de fortes chaleurs, toutes les personnes inscrites sur le registre recevront un appel d'un agent du CCAS afin de s'assurer que tout va bien, pour leur rappeler les conseils à suivre.**

Choisissez votre mode d'inscription :

**Sur place** : au Centre Communal d'Action Sociale 71 rue Saint Hilaire.

**Par téléphone** : en appelant au **02 37 52 02 48** du lundi au vendredi de 8 h à 12 h, et de 13 h 30 à 17 h 30.

**Par messagerie** : [valerie.cerceau@ccas-nogentlerotrou.fr](mailto:valerie.cerceau@ccas-nogentlerotrou.fr)  
[ccas.nogent-le-rotrou@wanadoo.fr](mailto:ccas.nogent-le-rotrou@wanadoo.fr)

**Par courrier** : Vous pouvez également télécharger et remplir le bulletin d'inscription disponible sur le site de la Ville de Nogent le Rotrou et le retourner par courrier au C.C.A.S.

**Autres numéros utiles : 0 800 06 66 66 APPEL GRATUIT (info service) –**

**15 SAMU**

**18 Pompiers**

**112 Numéro d'urgence unique européen.**

**Votre médecin traitant.....**

**Votre pharmacien .....**



**PLAN CANICULE**  
**FORMULAIRE D'INSCRIPTION**  
**AU REGISTRE NOMINATIF**

**Par la présente, je souhaite m'inscrire ou faire inscrire un proche sur le registre des personnes à contacter en cas de déclenchement du plan d'alerte et d'urgence consécutif à une situation de risques exceptionnels, climatiques ou autres.**

**ATTENTION : Je suis informé(e) :**

**\_ que cette inscription ne concerne que les personnes vulnérables du fait de leur isolement**  
**\_ que cette inscription est facultative et qu'une demande de radiation peut être effectuée à tout moment sur simple demande.**

**\_ qu'il m'appartient de signaler au C.C.A.S. toute modification concernant ces informations, aux fins de mettre à jour les données permettant de me contacter en cas de déclenchement du plan d'alerte et d'urgence.**

**Personne(s) à inscrire**

**Nom marital :** ..... **Prénom :** .....

**Nom de jeune fille:** .....

**Date de naissance:** .....

**Adresse:** .....

**Vit :** .... seul(e) ..... en couple ..... autre, précisez .....

**Téléphone (obligatoire) :** ..... **Portable :** .....

**Qualité de la personne à inscrire**

- personne âgée de 65 ans et plus
- personne âgée de plus de 60 ans, reconnue inapte au travail
- personne adulte handicapée

**Inscription faite en nom propre**

**Inscription faite par un tiers (si oui, remplir les informations suivantes)**

Je soussigné(e)

Nom: .....Prénom: .....

**Agissant en qualité de**

- représentant légal
- service d'aide à domicile ou service de soins infirmiers à domicile
- médecin traitant

\_ autre:

**Absences prévues durant la période estivale:**

\_ Du: ..... au: .....

\_ Absences non prévues ce jour. Pour tout changement, veuillez informer le CCAS au 02.37.52.02.48

**Personnes référentes de l'entourage (famille, amis,voisins...)**

Nom: ..... Prénom: .....

Adresse: .....

Téléphone: .....

**Professionnel(s)**

\_ service d'aide ou de soins à domicile et /ou d'un autre service

intitulé du service: .....

adresse / téléphone: .....

\_ nom du médecin traitant : .....

adresse / téléphone: .....

**Informations diverses**

Recevez-vous des visites à domicile?

\_ tous les jours \_ plusieurs fois par semaine \_ une fois par semaine \_ moins souvent

Vous sentez-vous isolé(e)? \_ Oui \_ Non

Souhaitez-vous être destinataire d'informations utiles aux seniors tout au long de l'année?  
(animations, conférences, ateliers santé, activités culturelles...) \_ Oui \_ Non

J'atteste sur l'honneur l'exactitude des informations communiquées dans la présente demande.

Fait à ..... le .....

Signature de la personne inscrite au registre

**A compléter et à retourner au CCAS – 71 rue Saint Hilaire – 28402 NOGENT LE ROTROU**

Ce registre est soumis au décret 2004-926 et peut être mis à disposition du préfet et représentant de l'Etat en cas de déclenchement du Plan Canicule. L'inscription à ce registre n'est pas obligatoire et vous pourrez à tout moment sortir du dispositif sur simple demande.