



Madame, Monsieur,

**Les personnes de plus de 60 ans ou en situation de handicap et principalement celles qui sont isolées**, doivent bénéficier du soutien et de la vigilance de leur environnement et nous pensons qu'il est important qu'une solidarité soit organisée.

Aussi, selon les recommandations du Préfet, nous vous invitons si nécessaire, à vous inscrire sur le registre nominatif du Centre Communal d'Action Sociale (CCAS). De même, si des personnes sont concernées dans votre entourage, nous comptons sur votre attention pour nous transmettre leurs coordonnées.

**NOM :** \_\_\_\_\_ **PRÉNOM :** \_\_\_\_\_

**DATE DE NAISSANCE :** \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

**ADRESSE :** \_\_\_\_\_

**N° TÉLÉPHONE :** \_\_ / \_\_ / \_\_ / \_\_ / \_\_

Personnes à prévenir en cas d'urgence	Nom-Prénom	Adresse et téléphone

**Fiche à retourner au**

**CCAS du Mesnil-Esnard** – Mairie – Place du Général de Gaulle –  
CS 40 003 – 76240 LE MESNIL-ESNARD  
Ligne Directe CCAS : **02.32.86.56.58**  
Standard Mairie : **02.32.86.56.56**

**FICHE DE RECOMMANDATION EN CAS DE CANICULE**

**1 Se réhydrater en augmentant sa consommation de liquides ainsi que d'aliments riches en eau**

- Boire suffisamment mais pas trop : augmenter au moins d'un demi-litre par jour les apports quotidiens en eau estimés à 1,5 litre
- Favoriser la consommation d'aliments riches en eau : par exemple pastèques, melons, fraises, yaourts, fromage blanc, fruits pressés...
- Il est possible de boire de l'eau du robinet, dont l'absorption peut être facilitée grâce à l'adjonction de café, de petits glaçons aromatisés ou par la préparation de thé chaud ou froid (ne pas boire trop glacé, car cela enlève l'impression de soif aux personnes qui ne ressentent pas spontanément le besoin de boire).

**2 Maintenir la température corporelle et maintenir un minimum d'activité physique**

- Humidifier les parties découvertes du corps (visage, mains, avant-bras et cou)
- Surtout ne pas sortir aux heures les plus chaudes : sortir avant 10h et après 17h, toujours avec un chapeau
- Se doucher les jambes, en orientant le jet de la cheville vers le genou
- Porter de préférence des vêtements légers, clairs et en coton
- Fermer les volets et bien ventiler et aérer les appartements la nuit.

--> Fiche à conserver





## La Canicule, c'est quoi ?

Il y a un danger pour ma santé lorsque :

- Il fait très chaud.
- La température ne descend pas, ou très peu la nuit.
- Cela dure 3 jours ou plus.

En cas de malaise, appelez le 15



# CCAS du Mesnil-Esnard

Tél : 02 32 86 56 58

## PLAN DE PRÉVENTION CANICULE

RECENSEMENT 2022

CCAS  
du Mesnil-Esnard