

FICHE DE LIEN SOCIAL

Nom :

Prénom :

Âge :

Adresse complète :

Etage/Porte/Code :

Numéro de téléphone :

Numéro de téléphone d'un de vos proches :

Recevez-vous des visites ?

Oui Non

Précisez (voisins, amis, Mairie,

association...) :

Êtes-vous aidé(e) par une aide

ménagère ? Oui Non

Bénéficiez-vous de téléassistance ?

Oui Non

Pouvez-vous sortir seul(e) ?

Oui Non

Questionnaire rempli par

Signature

NUMÉROS & INFORMATIONS UTILES



■ CCAS : 05 56 76 55 59

■ Mairie : 05 56 76 55 33

■ Pompiers : 18

■ Urgences : 15

■ Météo :

www.meteofrance.com

■ Carte de vigilance :
<https://vigilance.meteofrance.fr>

CANICULE, FORTES CHALEURS



ADOPTEZ LES BONS RÉFLEXES

LA LETTRE DE LA MUNICIPALITÉ



Chères Langonnaises, chers Langonnais,

Le récent et long confinement que nous avons tous vécu a permis aux élus de la Ville de Langon et à l'équipe du CCAS de prendre une meilleure mesure de ce que pouvait être l'isolement de nos aînés isolés et des personnes à mobilité réduite en temps de crise. Cela nous incite aujourd'hui à redoubler de vigilance pour ne pas les laisser livrées à elles-mêmes en cas de canicule, d'inondation, et autres situations d'urgence.

Afin d'être prêts, le moment venu, à entourer sans délai les Langonnais les plus fragiles, nous les incitons à s'inscrire auprès du CCAS à l'aide de la fiche proposée au verso de ce courrier.

Nous restons à votre disposition, et à celle de vos proches, pour répondre à toute question relative à ce dispositif et vous souhaitons, dès à présent un excellent été.

Jérôme GUILLEM

Maire de Langon
Président du CCAS

Jacqueline DUPIOL

Adjointe à la Solidarité
Vice-présidente du CCAS

QU'EST-CE QUE LA CANICULE ?

Il y a 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.

Si vous voyez une personne victime d'un malaise ou d'un coup de chaleur, **appelez immédiatement les secours en composant le**

15

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



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.

En période de canicule, **quels sont les bons gestes?**



Faites-vous connaître

Nous vous proposons de remplir la fiche de lien social au verso et de la retourner au

Centre Communal D'Action Sociale (CCAS)

Mairie de Langon
14 Allées Jean Jaurès
33210 LANGON
05 56 76 55 59