



DEPARTEMENT DE L'ISERE

**SATOLAS-ET-BONCE**

*Le village où il fait bon vivre !*

**CCAS**

**FACE À LA CANICULE,**

# **LE CCAS VOUS ACCOMPAGNE !**

- Vous êtes isolé(e) ?
- Vous avez plus de 70 ans ?
- Vous êtes fragilisé(e) par le handicap ?

Dans le cadre du plan canicule, le CCAS de Satolas-et-Bonce vous invite à vous inscrire sur le registre communal des personnes vulnérables.

Ce dispositif permet d'assurer un suivi des personnes isolées, fragilisées par l'âge ou le handicap en les contactant régulièrement pour :

- offrir une écoute,
  - s'assurer que tout va bien
  - et déclencher une intervention ciblée des services sanitaires et sociaux si nécessaire.
- Il sera opérationnel du 12 juin au 31 août 2023.

**Pour en bénéficier, inscrivez-vous en mairie :**

- directement à l'accueil
- ou par téléphone : 04 74 90 22 97,
- ou par e-mail : [mairie@satolasetbonce.fr](mailto:mairie@satolasetbonce.fr)



**EN PÉRIODE DE CANICULE, IL Y A DES RISQUES POUR MA SANTÉ :  
QUELS SONT LES SIGNAUX D'ALERTE ?**



**Crampes**



**Maux de tête**



**Vertiges/nausées**



**Fatigue inhabituelle**



**Fièvre > 38°C**



**Propos incohérents**



## QUELS SONT « LES BONS GESTES À ADOPTER » ?

### BUVEZ DE L'EAU ET RESTEZ AU FRAIS



- Je ne sors pas aux heures les plus chaudes
  - Je me protège du soleil (chapeau, casquette, crème solaire)
  - Je mouille mon corps (au moins le visage et avants bras) plusieurs fois par jour et je me ventile
  - Je mange en quantité suffisante
  - J'évite les efforts physiques
  - Je ne bois pas d'alcool
  - Je bois régulièrement de l'eau sans attendre d'avoir soif
  - Je maintiens ma maison au frais : je ferme les volets et fenêtres le jour, j'aère la nuit
  - Je donne et prends des nouvelles de mes proches
  - Je suis particulièrement concerné(e) 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.



- Info canicule : 0800 06 66 66
- En cas de malaise composez le 15

appel gratuit depuis un poste fixe  
entre 9H et 19H

## ET CHEZ LES ENFANTS ? DES SYNDROMES À DÉTECTER :



Forte fièvre



Bouche sèche



Somnolence



Hyperexcitabilité



Pouls rapide



Yeux creux  
et pupilles dilatées



Perte de conscience



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

04 74 90 22 97-mairie@satolasetbonce.fr

159, Allée du Château 38290 Satolas-et-Bonce

 Village de Satolas-et-Bonce