



Bastia

Plan Canicule

Vous êtes domicilié(e) sur la commune de BASTIA, vous avez plus de 65 ans et/ou êtes handicapé(e), et isolé(e)
Dans le cadre du plan canicule, la Ville de BASTIA et son CCAS mènent, en concertation, comme chaque année depuis l'été 2005, la mission de veille et de prévention en faveur des publics les plus fragiles.

INSCRIPTION

Vous êtes domicilié(e) sur la commune de BASTIA, vous avez plus de 65 ans et/ou vous êtes handicapé(e), et isolé(e) ?

Dans le cadre du plan canicule, le C.C.A.S., comme chaque année depuis l'été 2005, vous recommande de vous faire recenser sur le registre ouvert à cet effet.

En cas d'alerte canicule déclenchée par la Préfecture, des agents du C.C.A.S. pourront ainsi s'assurer régulièrement que vous êtes en sécurité, vous prodiguer les conseils nécessaires à la gestion de ces périodes de chaleurs extrêmes et alerter les services pouvant vous venir en aide.

La veille saisonnière est assurée à compter du **1er juin jusqu'au 15 septembre**.

Contactez-nous au numéro suivant : **04 95 55 96 45**

Vous pouvez également :

- > - Réaliser l'inscription en ligne [en cliquant ici](#)
- > - procéder ensemble à votre inscription par téléphone
- > - vous transmettre par courrier le formulaire d'inscription dont vous nous ferez retour à votre convenance dûment complété.

Vous avez aussi la possibilité de télécharger le [formulaire ici](#) et nous le faire parvenir complété et signé à l'adresse suivante :

C.C.A.S. DE BASTIA

« **PLAN CANICULE** »

Ancien Hôtel de Ville, Place du marché

20410 BASTIA CEDEX

Nous vous adresserons en retour une notification d'inscription (Nous vous rappelons que vous pouvez vous inscrire tout au long de l'année).

Les informations collectées sont confidentielles et seront délivrées exclusivement à Monsieur le Préfet, à sa demande, en cas de déclenchement du plan canicule.

UN NUMERO VERT EST MIS À VOTRE DISPOSITION POUR VOUS CONSEILLER

0800 06 66 66

Des conseils aussi sur le site : www.haute-corse.gouv.fr

RECOMMANDATIONS POUR VOUS PRESERVER DE LA CANICULE

► Buvez

PLAN CANICULE

Domicilié(e) sur la commune de BASTIA, âgé (e) de + 65 ans isolé (e) et/ou en situation de handicap. **Faites-vous recenser.**

**Contactez-nous :
04 95 55 96 45**

C.C.A.S. DE BASTIA • « PLAN CANICULE »
Ancien Hôtel de Ville - Place du marché
20410 BASTIA CEDEX

Du lundi au vendredi • De 8H00 à 16H00
ccas@bastia.corsica • www.bastia.corsica

- > Buvez de l'eau ou des boissons non alcoolisées et pas trop sucrées (tisanes, jus de fruits,...) le plus possible, même sans soif (1,5 litre par jour au minimum),
- > Ne consommez pas d'alcool,
- > Mangez comme d'habitude, si besoin en fractionnant les repas, et de préférence des fruits et des légumes.

► Rafrâchissez-vous

- > Restez à l'intérieur de votre domicile dans les pièces les plus fraîches,
- > Si vous ne disposez pas d'une pièce fraîche chez vous, rendez-vous et restez au moins 2 heures dans des endroits climatisés ou, à défaut, dans des lieux ombragés ou frais : supermarchés, cinémas, musées... à proximité de votre domicile,
- > Prenez régulièrement dans la journée des douches ou des bains et/ou humidifiez-vous le corps plusieurs fois par jour à l'aide d'un brumisateur ou d'un gant de toilette. Vous pouvez également humidifier vos vêtements.

► Demandez conseil à votre médecin, à votre pharmacien

- > Surtout si vous prenez des médicaments ou si vous ressentez des symptômes inhabituels (nausées, étourdissements, fièvre,...).

► Protégez-vous de la chaleur

- > Evitez les sorties et les activités aux heures les plus chaudes (généralement entre 12h et 17h) et plus encore les activités physiques : sport, jardinage, bricolage...
- > Si vous devez sortir, restez à l'ombre,
- > Portez un chapeau, des vêtements légers (coton) et amples, de couleur claire
- > Emportez avec vous une bouteille d'eau,
- > Fermez les volets et les rideaux des façades exposées au soleil,
- > Maintenez les fenêtres fermées tant que la température extérieure est supérieure à la température intérieure,
- > Ouvrez les la nuit, en provoquant des courants d'air.

► N'hésitez pas à aider ou à vous faire aider

- > Demandez de l'aide à un parent, un voisin si la chaleur vous met mal à l'aise,
- > Informez-vous de l'état de santé des personnes isolées, fragiles dépendantes de votre entourage et aidez-les à manger et à boire,

CUME FA QUAND'ELLU FACE ASSAI CALU

Beie assai

Acqua, beiede micca inzuccherate, è ancu senza sede fin 'à un mezu litru pè ghjornu.

Micca vinu o beiede alcolisate

Manghjà cum 'è sempre, ancu in due o trè volte, sopr' à tuttu fruttì è legumi.

Rinfriscassi à spessu

Stassi in casa, ind' e stanze e più fresche,

S'è vo un avete micca stanze fresche, andà fora 2 ore, à umbria o ind' è i magazini climatizati chi sò vicinu à a vostra casa.

Piglià assai bagni per ghjornu o rinfriscassi incù un strecciu incrusciatu . Si pò dinù rinfriscà i so vestiti.

Dumandate cunsigliu à u vostru dottore

Sopr' à tuttu s' è vo pigliate medicine o s' è vò site debbule (fredulosu, abbacinatu...)

Prudegesi da i calori

Ùn surtite miccà quandu u sole hè troppu altu o ardente (tra mezzornu è cinque ore di sera). State fermu u più pussibile senza fà nè orte nè pratiche spurtive...

S'è vò devite andà fora, state à umbria, incapellatu, vestutu di cutone è di culori chjari.

Pigliate sempre incù voi una buttiglia d'acqua.

Chjuvite persiane è tendine à sulia.

Tenite e finestre chjose fine à quandu un face più caldu.

Aprite a notte incù currenti d'aria.

SOS Aiutate à l'altri e fatevi aiutà SOS

Dumandate aiutu à i parenti è i vicini si u calore vi rende debbule.

State à l'ascoltu di quelli chi sò soli è debbuli in giru à voi : aiutateli à beie è à manghjà.

Scriveteli nant' à u libru di a ghjente sola o debbule, chi si trova à u Centru Comunale di l'Azzione Sociale di Bastia à st'indirizzu :

CCAS DE BASTIA
Piazza di u mercatu - Anziana Casa Cumuna
20410 BASTIA CEDEX
Tél : 04.95.55.96.45/46

RECOMMANDATIONS POUR VOUS PRESERVER DE LA CANICULE

Buvez

Buvez de l'eau ou des boissons non alcoolisées et pas trop sucrées (tisanes, jus de fruits, ...) le plus possible, même sans soif (1,5 litre par jour au minimum).

Ne consommez pas d'alcool.

Mangez comme d'habitude, si besoin en fractionnant les repas, et de préférence des fruits et des légumes.

Rafrâchissez-vous

Restez à l'intérieur de votre domicile dans les pièces les plus fraîches. Si vous ne disposez pas d'une pièce fraîche chez vous, rendez-vous et restez au moins 2 heures dans des endroits climatisés ou, à défaut, dans des lieux ombragés ou frais : supermarchés, cinémas, musées... à proximité de votre domicile.

Prenez régulièrement dans la journée des douches ou des bains et/ou humidifiez-vous le corps plusieurs fois par jour à l'aide d'un brumisateur ou d'un gant de toilette. Vous pouvez également humidifier vos vêtements.

Demandez conseil à votre médecin, à votre pharmacien

Surtout si vous prenez des médicaments ou si vous ressentez des symptômes inhabituels (nausées, étourdissements, fièvre, ...).

Protégez-vous de la chaleur

Évitez les sorties et les activités aux heures les plus chaudes (généralement entre 12h et 17h) et plus encore les activités physiques : sport, jardinage, bricolage...

Si vous devez sortir, restez à l'ombre. Portez un chapeau des vêtements légers (coton) et amples, de couleur claire

Emportez avec vous une bouteille d'eau.

Fermez les volets et les rideaux des façades exposées au soleil. Maintenez les fenêtres fermées tant que la température extérieure est supérieure à la température intérieure.

Ouvrez les la nuit, en provoquant des courants d'air.

SOS N'hésitez pas à aider ou à vous faire aider SOS

Demandez de l'aide à un parent, un voisin si la chaleur vous met mal à l'aise.

Informez-vous de l'état de santé des personnes isolées, fragiles dépendantes de votre entourage et aidez-les à manger et à boire.

Inscrivez-les sur le registre des personnes fragiles isolées.

CCAS DE BASTIA
Place du Marché - Ancien Hôtel de Ville
20410 BASTIA CEDEX
04 95 55 96 45/46



2 sur 2

Inscrivez-les sur le registre des personnes fragiles isolées

C.C.A.S. DE BASTIA

Ancien Hôtel de Ville, Place du marché

20410 BASTIA CEDEX

Tél. : 04 95 55 96 45 ou 46

CCAS DI BASTIA
Mairie Annexe
Piazza di U Mercà

☎ 04 95 55 96 45
✉ ccas@bastia.corsica

<http://ccas.bastia.corsica/fr/personnes-agees-etou-en-situation-de-handicap/plan-canicule-2022.html>