

*Vous êtes une personne âgée isolée,
vous êtes en situation de Handicap
Inscrivez-vous auprès du CCAS :*

03 20 81 57 34

Du Mardi au Vendredi 8h/12h et 13h30/17h,

Le Samedi de 8h à 12h

ou adressez-vous au 9/11 rue Pellart 59100 Roubaix

*S'inscrire permet de bénéficier d'une aide en cas
de déclenchement du plan canicule*

En cas d'urgence

18 Les Pompiers

15 Le SAMU

ROUBAIX
CCAS

Fortes chaleurs

Plan Canicule du 1^{er} juin au 15 septembre



Hydratez-vous

Protégez-vous



Inscrivez-vous

ROUBAIX
CCAS

*Vous êtes une personne âgée isolée,
vous êtes en situation de Handicap,
faites-vous connaître auprès du CCAS
03 20 81 57 34*

Conseils Prévention



Hydratez-vous

Boire beaucoup d'eau sans attendre d'avoir soif

Aspergez-vous



d'eau fraîche, posez un linge humide sur le front, la nuque et utilisez un brumisateur



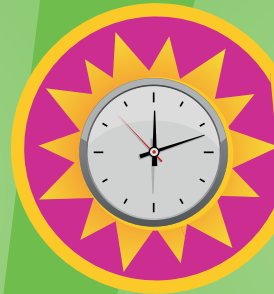
Protégez-vous

Portez des vêtements légers, de préférence de couleur pâle et un chapeau

Reposez-vous



dans un endroit bien ventilé et le plus frais de votre logement



Évitez

Les heures les plus chaudes de la journée et de se mettre en plein soleil

Évitez de boire



des boissons alcoolisées, à forte teneur en caféine ou très sucrées