











# Plan canicule

Si pendant plusieurs jours la chaleur persiste et ne retombe pas la nuit venue, la canicule pourrait faire son entrée...

Quelques conseils en cas de forte chaleur :

-  Boire régulièrement de l'eau ou toute autre boisson non alcoolisée, même si la sensation de soif ne se fait pas ressentir.
-  Privilégier soupes, légumes, laitages, fruits et glaces.
-  Se rafraîchir avec du linge mouillé, un brumisateuseur ou en prenant une douche.
-  Maintenir sa maison à l'abri de la chaleur en fermant rideaux, fenêtres et volets.
-  Aérer son habitation dès que la température baisse.
-  Passer plusieurs heures dans un lieu frais, faire marcher son ventilateur ou sa climatisation.
-  Porter des vêtements légers, mettre un chapeau.
-  Ne pas sortir aux heures les plus chaudes ni rester en plein soleil mais privilégier les sorties en matinée ou en fin d'après-midi, à l'ombre.
-  Emporter avec soi une bouteille d'eau fraîche.
-  Ne pas faire d'efforts physiques intenses.
-  Demander conseil à son médecin, notamment en cas de prise de médicaments et de symptômes inhabituels (maux de tête, vertiges, fièvre).

**Si vous êtes seul(e) pendant l'été, n'hésitez pas à prévenir votre entourage (famille, voisins, amis) et à leur laisser votre numéro de téléphone.**

**Vous pouvez également vous faire connaître par téléphone auprès du Centre communal d'action sociale ou en remplissant le coupon-réponse ci-dessous. Si le plan canicule est déclenché, le CCAS assurera le suivi des habitants recensés : appels téléphoniques, conseils, visites, prise en charge par une aide à domicile... Les personnes isolées ne le seront plus.**

## Infos pratiques

- Samu : 15
- Pompiers : 18
- Urgences depuis un téléphone portable : 112
- Maison du Rhône :  
04 78 02 34 90  
0800 869 869
- [www.meteo.fr](http://www.meteo.fr)
- [www.sante.gouv.fr](http://www.sante.gouv.fr)
- [www.inpes.sante.fr](http://www.inpes.sante.fr)



Nom : .....  
Prénom : .....  
Adresse : .....  
Téléphone : .....

\* Les informations recueillies sont nécessaires à la constitution d'une base de données. Elles font l'objet d'un traitement informatique et sont destinées à la mairie de Saint-Symphorien-d'Ozon. Conformément à la loi «informatique et liberté» du 6 juillet 1978, vous bénéficiez d'un droit de rectification aux informations qui vous concernent. Si vous souhaitez exercer ce droit et obtenir communication des informations vous concernant, veuillez vous adresser à la mairie de Saint-Symphorien-d'Ozon.

Coupon-réponse à déposer ou à envoyer à :  
CCAS – Hôtel de Ville – 24 rue Centrale – 69360 Saint-Symphorien-d'Ozon  
Tél. : 04 78 02 36 01 ou 04 78 02 36 03

