



Centre Intercommunal d'Action sociale
03.85.86.98.50
Espace Saint-Jean 22 rue Naudin
71400 Autun



PTA 71
03.85.52.66.89
30 Avenue Charles de Gaulle
71400 Autun



Commune de Saint-Forgeot
03.85.52.02.76
196 rue Mengel
71400 Saint-Forgeot

INSCRIVEZ VOUS SUR LE REGISTRE CANICULE DE VOTRE MAIRIE AU 03.85.52.02.76

Votre commune tient un registre des personnes dites « vulnérables », de part leur âge ou leur situation.

Elle vous appellera au téléphone, pour prendre de vos nouvelles durant les fortes chaleurs annoncées de cet été; et vous apporter une aide selon vos besoins, avec le soutien des partenaires (Centre Intercommunal d'Action Sociale du Grand Autunois Morvan, Plateforme Territoriale d'Appui).

Quelques conseils utiles à se rappeler

Buvez régulièrement de l'eau sans attendre d'avoir soif, **Rafrâchissez-vous** et mouillez-vous le corps (au moins le visage et les avants bras) plusieurs fois par jour,

Mangez en quantité suffisante et ne buvez pas d'alcool,

Evitez de sortir aux heures les plus chaudes et passez plusieurs heures par jour dans un lieu frais (cinéma, bibliothèque, supermarché...),

Evitez les efforts physiques, Maintenez votre logement frais (fermez fenêtres et volets la journée, ouvrez-les le soir et la nuit s'il fait plus frais),

Sur orientation d'un professionnel, possibilité de prêt de ventilateur

Pensez à donner régulièrement de vos nouvelles à vos proches et, dès que nécessaire, **Osez** demander de l'aide.



Avec le soutien de la Commission des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie du département de Saône-et-Loire