



Centre Communal d'Action Sociale

Chorges, Le 21 août 2023

Madame, Monsieur,

La Commune de Chorges recense actuellement les personnes âgées de plus de 65 ans, les personnes en situation de handicap et les personnes isolées qui peuvent être particulièrement vulnérables à leur domicile en cas d'épisodes de fortes chaleurs.

Si vous êtes dans cette situation, je vous informe qu'un registre nominatif est ouvert en Mairie et que vous pouvez vous y faire recenser.

Cette inscription vous permettra, selon votre situation personnelle et familiale, d'être contacté(e) par téléphone ou de recevoir des visites à domicile si vous le souhaitez.

Pour être inscrit sur le Registre Nominatif, contactez le 04.92.50.60.30.

Cette démarche totalement confidentielle, permettra au Centre Communal d'Action Sociale de la commune de vous contacter par téléphone, afin de prendre de vos nouvelles et permettre en cas de nécessité, l'intervention des services sanitaires.

Je vous précise que cette inscription n'entraîne pas de visites systématiques à domicile.

Rappel : comment éviter les risques en cas de fortes chaleurs ?

- ✓ **Buvez régulièrement** et fréquemment 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, **Passez plusieurs heures par jour** dans un lieu frais, **Évitez de sortir** aux heures les plus chaudes,
- ✓ **Évitez 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),
- ✓ **Faites aérer votre logement minimum deux fois par jour pendant 15 min** (au moment frais de la journée),
- ✓ **Pensez à donner régulièrement de vos nouvelles à vos proches** et, dès que nécessaire, osez demander de l'aide.

Nous sommes là pour vous et restons à votre écoute. Prenez bien soins de vous.

La Vice Présidente du CCAS,
Béatrice ZAPATERIA



Centre Communal d'Action Sociale de Chorges
Mairie - Grande rue 05230 CHORGES - Tél : 04 92 50 60 30 - Fax: 04 92 50 39 28
Email : ccas@mairie-chorges.fr - Site Internet: www.mairie-chorges.fr