

Numéros
d'urgence



Pharmacie
de Garde
24h / 24h



VILLE DE
SOLLIÈS-PONT
CENTRE COMMUNAL
D'ACTION SOCIALE



EN CAS DE MALAISE
APPELER LE



SAMU
Urgence médicale

Nom du médecin traitant: (à compléter)

Son numéro de téléphone: (à compléter)

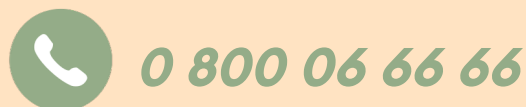
SOS médecin

service de médecine générale



POMPIERS

Info canicule



Appel gratuit

POUR CONNAITRE LA PHARMACIE
DE GARDE DE VOTRE SECTEUR
APPELER LE



i Infos CCAS

1 BIS RUE DE LA RÉPUBLIQUE
83210 SOLLIÈS-PONT

TÉL: 04 94 13 88 90

ccas@solliesspont.fr

Horaires

Ouverture du CCAS

Horaires du Lundi au Jeudi
8h30-12h30 13h30-17h00

Horaires du Vendredi
8h30/12h30 15h30-17h00

Plan canicule



Centre Communal d'Action Sociale
1 bis Rue de la République - 83210 Solliès-Pont
Tél: 04 94 13 88 90 - ccas@solliesspont.fr



Qu'est ce que la canicule ?

Une canicule est une période de très forte chaleur s'étalant sur plusieurs jours et nuits.

Dans notre région, le plan canicule est déclenché par le préfet, pendant au moins 3 jours:



- les températures minimales sont au-dessus de 35 °C la journée,



- et les températures minimales sont au-dessus de 24°C la nuit.



Quelques conseils pour vous protéger

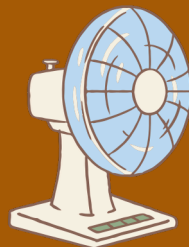
En cas de canicule, il est recommandé de prendre des mesures particulières pour s'hydrater et se rafraîchir.



1 Je bois 1 litre $\frac{1}{2}$ d'eau par jour

Je ne bois pas d'alcool

2 Je mouille mon corps



Et me ventile

3

Maison

Je maintiens ma maison au frais en fermant mes volets dans la journée.



Contact



Je donne de mes nouvelles à mes proches

Quels sont les signaux d'alerte ?

- Fatigue inhabituelle
- Crampes
- Maux de tête
- Vertiges, nausées
- Fièvres supérieure à 38°
- Difficultés pour parler