

Nom du médecin traitant : _____
Téléphone : _____
Adresse : _____

En cas de besoin, qui contactez-vous habituellement ?

Nom : _____	Nom : _____
Prénom: _____	Prénom: _____
Adresse : _____	Adresse : _____
_____	_____
Téléphone : _____	Téléphone : _____
Téléphone : _____	Téléphone : _____
Mail : _____	Mail : _____
Lien de parenté : _____	Lien de parenté : _____

Nom : _____	Nom : _____
Prénom: _____	Prénom: _____
Adresse : _____	Adresse : _____
_____	_____
Téléphone : _____	Téléphone : _____
Téléphone : _____	Téléphone : _____
Mail : _____	Mail : _____
Lien de parenté : _____	Lien de parenté : _____

Date : _____ Signature : _____



Conseils à adopter en période de fortes chaleurs ou de canicule

Identifiez les premiers effets :



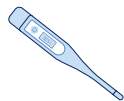
Crampes



Fatigue inhabituelle



Maux de tête



Fièvre > 38°C



Vertiges
Nausées



Propos incohérents

Protégez vous :

- > Buvez régulièrement de l'eau (1 litre et demi minimum) ;
- > Rester au frais. Ne sortez que si cela est indispensable, et de préférence le matin ;
- > Eviter tout effort ;
- > Porter des vêtements légers ;
- > Mouillez vous le corps régulièrement ;
- > Mangez frais et équilibré ;
- > Le soir, dès qu'il fait frais, ouvrez les fenêtres ;
- > Si vous avez la télé-assistance, portez toujours votre médaillon ou votre bracelet ;
- > Emportez votre téléphone portable et si vous ne vous sentez pas bien, appelez votre médecin traitant ou le 15.



Inscrivez-vous sur le registre du CCAS :

Remplissez le coupon d'inscription ci-contre et retournez-le au CCAS par voie postale ou par mail.

Renseignements au Pôle Développement Social :

CCAS de ROCHEFORT, 29-31 Rue Pujos – BP 80262 17305 ROCHEFORT CEDEX
05 46 82 35 00 / ccas@ville-rochefort.fr



Inscription Volontaire au registre « Rochefort Solidarité Séniors »

Déclarant n° 1

Nom : _____

Prénom : _____

Date de naissance : _____

Adresse : _____

Téléphone : _____ Téléphone portable : _____

Mail : _____

Déclarant n° 2

Nom : _____

Prénom : _____

Date de naissance : _____

Bénéficiez-vous d'un soutien à domicile ?

Oui

Non

Si oui, merci d'indiquer leurs coordonnées :

Service d'Aide à Domicile ou Employé(e) : Nom : _____

Téléphone : _____

Fréquence hebdomadaire d'intervention : _____

Soins infirmiers : Nom : _____

Téléphone : _____

Fréquence hebdomadaire d'intervention : _____

Service de téléassistance : Coordonnées : _____

Téléphone : _____

Portage de repas : Coordonnées : _____

Téléphone : _____

Conformément aux dispositions prévues par le plan national canicule, la veille saisonnière est activée chaque année du 1^{er} juin au 31 août. Ce plan permet de lutter contre d'éventuels risques sanitaires liés aux fortes chaleurs. Il s'appuie sur un repérage individuel des personnes à risque, grâce aux registres tenues par les communes qui recensent les personnes fragiles. L'inscription à ce registre demeure une démarche volontaire et les données sont confidentielles. Elle se fait par l'intéressé, son représentant légal ou une personne de confiance.