



MAIRIE DE LES MARTRES-SUR-MORGE

13, rue des écoles
63720 Les Martres-Sur-Morge
Mail : lesmartressurmorge@wanadoo.fr

Le C.C.A.S vous informe !

Les membres du C.C.A.S de la commune des Martres sur Morge

Eugène CHASSAGNE, président

Claude FLORET

Jacques GOUJON

Georgette JOLIVET

Sylvie SEGUIN

Aurélien CHAMPION

Luis CRESPO

Evelyne DATARIO

Angélique GARMIS

souhaitent rappeler à la population que si vous rencontrez des difficultés d'ordre social, le C.C.A.S peut vous offrir une aide pour rompre votre isolement : faire une course, vous transporter chez le médecin ou à la pharmacie, **une visite de courtoisie**, autres

Si vous vous trouvez dans ce cas-là, n'hésitez pas à contacter le C.C.A.S au numéro suivant :

MAIRIE : 04 . 73 . 97 . 00 . 65

Ne restez pas seul face à une difficulté, nous pouvons vous rendre service !

Nous profitons de ce message et à quelques semaines de la saison estivale pour vous rappeler qu'il existe en mairie **un registre « CANICULE » mis à la disposition des personnes qui veulent se faire inscrire pour un suivi durant la période caniculaire.**

A cette occasion, nous vous reformulons les gestes de prévention en cas de canicule :

- Buvez régulièrement de l'eau sans attendre d'avoir soif ;
- Rafraîchissez-vous et mouillez-vous le corps (au moins le visage et les avant-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 municipale, supermarché, musée...);
- 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) ;
- Pensez à donner régulièrement de vos nouvelles à vos proches et, dès que nécessaire, osez demander de l'aide ;

