

## Plan Canicule 2024

### Canicule : la Savoie placée en vigilance orange

**A compter de ce dimanche 28 juillet 2024,  
le département de la Savoie est placé en vigilance orange canicule (niveau 3)  
par le préfet de la Savoie.**

**Cette forte chaleur appelle à la prudence pour tous et notamment pour les plus fragiles.**

De juin à septembre, le Centre Intercommunal d'Action Sociale (CIAS) de la 3CMA assure la **coordination du Plan Canicule** et met en place **un registre nominatif destiné à répertorier les personnes fragiles de plus de 65 ans ou en situation de handicap, susceptibles d'être incommodées par la canicule.**

**Faites-vous connaître auprès du Centre Intercommunal d'Action Sociale (CIAS) de la Communauté de Communes Cœur de Maurienne Arvan (3CMA)**

En cas de très fortes chaleurs et du déclenchement du plan canicule par le Préfet de la Savoie, les personnes inscrites sur le registre seront contactées par les services du CIAS afin de vérifier leur bon état de santé.

Les données enregistrées dans les dossiers sont strictement confidentielles.

**Pour éviter les coups de chaud, pensez à bien vous hydrater et à vous protéger au maximum de la chaleur aux heures les plus chaudes de la journée. Quelques conseils :**

- Fermer ses volets, aérer la nuit et pendant les heures les plus fraîches,
- Boire au moins 1,5 litre d'eau par jour, même sans soif. Ne pas boire d'alcool et manger en quantité suffisante,
- Ne pas sortir pendant les périodes les plus chaudes et éviter les activités physiques et sportives entre 11h et 21h,
- Se mouiller le corps plusieurs fois par jour,
- Privilégier les endroits frais,
- Chacun d'entre nous est invité à prendre soin de son entourage : famille, amis, voisinage...

**N'hésitez pas à vous informer sur les gestes à adopter en cas de fortes chaleurs sur le site de [Santé publique France](https://www.santepubliquefrance.fr).**

#### **INFOS PRATIQUES :**

Les personnes intéressées par cette démarche, peuvent contacter le CIAS au 04 79 64 00 54 ou télécharger le formulaire d'inscription sur le site internet de la 3CMA.

[www.coeurdemaurienne-arvan.com](http://www.coeurdemaurienne-arvan.com) rubrique « Action sociale »