

Contact :

Centre Communal d'Action Sociale

03 23 69 42 12

Face aux fortes chaleurs, il est essentiel d'adopter les bons gestes, en particulier pour les personnes les plus vulnérables : personnes âgées, femmes enceintes, jeunes enfants, personnes en situation de handicap, malades chroniques ou en situation de précarité.

Les bons réflexes à adopter

- Restez au frais (chez vous ou dans un lieu climatisé ou rafraîchi)
- Buvez régulièrement de l'eau, même sans sensation de soif
- Mouillez votre corps plusieurs fois par jour (brumisateur, douches, linge humide)
- Fermez volets et fenêtres le jour, aérez la nuit
- Évitez les efforts physiques, notamment les activités sportives
- Privilégiez une alimentation légère, fraîche et équilibrée
- Évitez l'alcool
- Prenez des nouvelles de vos proches, notamment les plus fragiles
- Portez des vêtements légers et un chapeau

Mobilisation du CCAS

Le Centre Communal d'Action Sociale est mobilisé lorsque Météo France place le département en vigilance jaune ou supérieur. Une centaine de personnes identifiées comme vulnérables sont contactées quotidiennement par téléphone, dans le cadre de la campagne de prévention. Vous souhaitez vous inscrire ou inscrire un proche sur le registre des personnes vulnérables ? **Retrouvez toutes les informations ici.**

En cas d'urgence

En cas de malaise, de forte fièvre, de propos incohérents ou de troubles du comportement, contactez immédiatement un médecin ou composez le 15.

Emplacement :
Château-Thierry

Source URL:https://www.chateau-thierry.fr/article/canicule-fortes-chaleurs-adoptez-les-bons-reflexes