



Contact :

Centre Communal d'Action Sociale

03 23 69 42 12

À partir de ce lundi 30 juin 2025 à 12h, Météo France a placé les départements du Nord, de l'Aisne et de l'Oise en vigilance orange en raison d'un épisode de canicule.

Dès la mi-journée, les températures pourraient atteindre entre 33 et 36°C à l'intérieur des terres, et entre 31 et 35°C sur le littoral. Un pic de chaleur est attendu mardi, avec des maximales comprises entre 34 et 38°C.

Face à cette situation, 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 (brumisateurs, 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 a activé le plan

canicule. Une certaine de personnes identifiées comme vulnérables sont contactées quotidiennement par téléphone, dans le cadre de la campagne de prévention récemment menée (voir publication dédiée sur notre page Facebook).

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.

Une plateforme téléphonique d'information est accessible gratuitement au 0800 06 66 66, tous les jours de 8h à 19h depuis un poste fixe.

Emplacement :
Château-Thierry

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