# Fortes chaleurs

## Canicule, soleil et fortes chaleurs : des réflexes simples pour prévenir les déboires !

En cas de fortes chaleurs les personnes âgées et/ou isolées sont vulnérables. Les personnes qui se sont recensées auprès du centre communal d'action social de la commune bénéficient d'appels réguliers de la part des services de la mairie afin de vérifier leur état de santé. Si vous n'êtes pas encore inscrit, n'hésitez pas à le faire auprès du CCAS de Chambly au 01 39 37 44 14. Si vous connaissez une personne isolée ou en situation de détresse, n'hésitez pas également à le signaler au même numéro. En cas de situation grave contactez le SAMU (15) ou les pompiers (18).

### Les recommandations en cas de fortes chaleurs

Une forte hausse des températures peut entraîner des accidents graves, comme la déshydratation ou le coup de chaud.

Néanmoins, des gestes simples permettent d'éviter les problèmes :

- **Buvez abondamment** sans attendre d'avoir soif. Il est recommandé de boire un litre et demi à deux litres d'eau par jour, sauf en cas de contre-indication médicale. Évitez l'alcool, qui favorise la déshydratation, mais aussi les sodas, le café et le thé ;
- **Calfeutrez-vous aux heures les plus chaudes** , en fermant stores, volets et rideaux des pièces exposées. Essayez de passer au moins deux ou trois heures par jour dans des endroits frais ;
- **Aérez votre logement aux heures les plus fraîches** (tôt le matin, tard le soir et la nuit) ;
- **Évitez au maximum de sortir pendant les heures les plus chaudes** (de 11 h à 21 h). En cas de sortie, marcher à l'ombre, porter un chapeau et emporter une bouteille d’eau ;
- **Portez des habits amples et légers**. Favorisez le coton, qui laisse passer l'air et absorbe la transpiration ;
- **Limitez au maximum l'activité physique pendant les heures les plus chaudes** , notamment le sport ou le jardinage ;
- **Hydratez votre corps** en prenant régulièrement des douches, bains frais ou en utilisant des brumisateurs d'eau ;
- **Agissez rapidement en cas de signaux d'alerte** : crampes, fatigue inhabituelle, maux de tête, fièvre supérieure à 38°C, vertiges, nausées, propos incohérents. Si vous vous sentez mal ou que vous voyez quelqu'un victime d'un malaise, appelez le 15 ;
- **En cas de traitement médical,** demander conseil à son médecin traitant ou son pharmacien ;
- **Pensez à donner et à prendre des nouvelles de vos proches** , notamment les personnes fragiles : femmes enceintes, bébés et enfants, personnes âgées, personnes sous traitement médical.

## Cliquez sur l'image pour voir les recommandations

rgba(255,255,255,1)