Prévention : plan canicule, les bons réflexes pour tous

Il fait chaud, très chaud, quelques bons gestes et bons réflexes pour se protéger de la canicule et des chaleurs extrêmes. Contactez dès à présent votre centre communal d'action sociale (CCAS) sur Uzès au 0466223028.

"À compter de ce jour, lundi 30 juillet 2018, dès 16 heures, les services de Météo France placent le département du Gard en vigilance météorologique Orange de niveau 3 pour CANICULE. Un épisode durable de très fortes chaleurs est attendu toute la semaine" indique le site internet de la Préfecture du Gard.

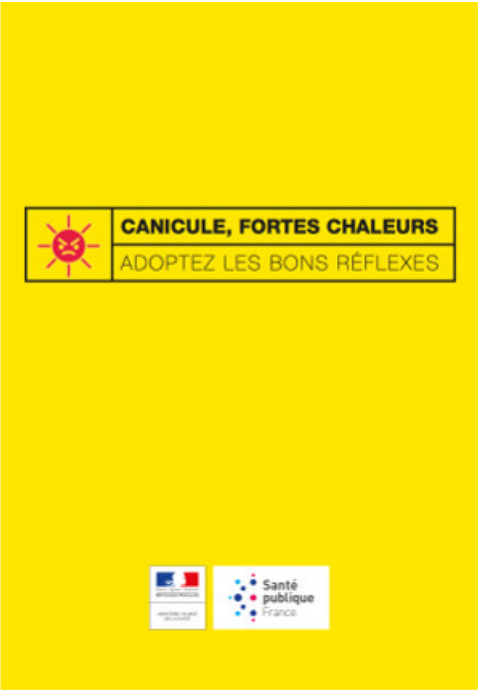
Les températures maximales seront de l'ordre de 38 à 40 voire 41°C localement. Les températures minimales se situeront entre 23 et 24°C la nuit.

Dans le cadre du plan national canicule, une aide est apportée aux personnes isolées de 65 ans et plus. Elle permet de bénéficier de l'intervention ciblée des services sanitaires et sociaux dans le cadre du plan d'alerte d'urgence. Le Centre communal d'action sociale d'Uzès (CCAS) accompagne les personnes isolées résidant à leur domicile d'Uzès qui sont :

- âgées de 65 ans et plus,
- âgées de plus de 60 ans reconnues inapte au travail,
- adultes handicapé(e)s bénéficiant des avantages suivants : allocation aux adultes handicapés, AAH, allocation compensatrice tierce personne, ACTP, carte invalidité, reconnaissance de la qualité de travailleur handicapé, pension d'invalidité de se faire connaître auprès du CCAS.

Pour vous faire connaître, contactez dès aujourd'hui le **Centre communal d'action sociale** par téléphone au 04 66 22 30 28 ou sur place, à la permanence, du lundi au vendredi de 8h à 12h et de 13h30 à 16h30, 2, place du docteur Devèze, 30700 Uzès.

En dehors de ces horaires, appelez le 0 800 06 66 66 (appel gratuit depuis un poste fixe).
En cas de malaise, appelez le 15, le 18, ou le 112.



Plaquette canicule, fortes chaleurs, adoptez les bons réflexes, ministère chargé de la Santé Publique.

Se protéger : adoptez les bons réflexes !

La canicule peut mettre notre santé en danger lorsque les trois conditions ci-après sont réunies :

- s'il fait très chaud ;
- si la nuit, la température ne descend pas, ou très peu ;
- si cela dure depuis plusieurs jours.

Selon l'âge, **le corps ne réagit pas de la même façon aux fortes chaleurs**.

Pour se protéger, **enfants et adultes** : le corps transpire beaucoup pour se maintenir à la bonne température… Je perds de l'eau : je risque la déshydratation.

- Je bois alors beaucoup d'eau et…
- Je ne fais pas d'efforts physiques intenses.
- Je ne reste pas en plein soleil.
- Je maintiens ma maison à l'abri de la chaleur.
- Je ne consomme pas d'alcool.
- Au travail, je suis vigilant pour mes collègues et moi-même.
- Je prends des nouvelles de mon entourage.
- Si je prends des médicaments, je n'hésite pas à demander conseil à mon médecin traitant ou à mon pharmacien.

https://www.uzes.fr/demarches/prevention-et-securite/prevention-plan-canicule-les-bons-reflexes-pour-tous?

Pour les personnes âgées : Mon corps transpire peu et a donc du mal à se maintenir à 37°C.

La température de mon corps peut alors augmenter : je risque le coup de chaleur (hyperthermie). Pour se protéger :

- Je ne sors pas aux heures les plus chaudes.
- Je passe plusieurs heures dans un endroit frais ou climatisé.
- Je maintiens ma maison à l'abri de la chaleur.
- Je mange normalement (fruits, légumes, pain, soupe…).
- Je bois environ 1,5 l d'eau par jour. Je ne consomme pas d'alcool.
- Je donne de mes nouvelles à mon entourage.

Si je prends des médicaments, je n'hésite pas à demander conseil à mon médecin traitant ou à mon pharmacien.
Si vous voyez une personne victime d'un malaise ou d'un coup de chaleur, appelez immédiatement les secours en composant le 15, le 18 ou le 112.

Une information du ministère de la santé et des sports, sur
www.occitanie.ars.sante.fr

CANICULE, FORTES CHALEURS
ADOPTEZ LES BONS RÉFLEXES

MAIRIE D'UZÈS
Adresse postale : BP 71103 - 30701 Uzès cedex
Deux entrées possibles :
1, place du Duché
1, place Albert 1er
30700 Uzès
Tél. : +33 (0)4 66 03 48 48

HORAIRES:
Lun - Jeu : 8h > 12h, 13h30 > 16h45
Ven : 8h > 12h, 13h30 > 16h15
1er et 3e Sam : 8h > 12h (Etat civil)

https://www.uzes.fr/demarches/prevention-et-securite/prevention-plan-canicule-les-bons-reflexes-pour-tous?