

Fortes chaleurs : adoptez les bons réflexes

Pendant les vagues de chaleur, pensez à adopter les bons réflexes et à vous protéger.

Publié le 18 août 2023



Fortes chaleurs : adoptez les bons réflexes

Pendant les vagues de chaleur, pensez à adopter les bons réflexes et à vous protéger. Les conseils sont simples et adoptables par tous, mais surtout par les personnes fragiles les plus à risques (personnes âgées de plus de 65 ans, personnes handicapées ou malades à domicile, personnes dépendantes, femmes enceintes, parents de jeunes enfants...) afin de lutter au mieux contre les conséquences de la chaleur :



➤ **Buvez régulièrement de l'eau** sans attendre d'avoir soif ;

<https://www.uzes.fr/actualites/canicule-et-fortes-chaleurs-adoptez-les-bons-reflexes?>

- > **Rafrâchissez-vous et mouillez-vous le corps** (au moins le visage et les avants bras) plusieurs fois par jour ;
- > **Mangez en quantité suffisante** et ne buvez pas d'alcool ;
- > **Evitez de sortir aux heures les plus chaudes** et passez plusieurs heures par jour dans un lieu frais (cinéma, bibliothèque municipale, supermarché, musée...) ;
- > **Evitez les efforts physiques** ;
- > **Maintenez votre logement frais** (fermez fenêtres et volets la journée ouvrez-les le soir et la nuit s'il fait plus frais) ;
- > **Pensez à donner régulièrement de vos nouvelles** à vos proches et, dès que nécessaire, osez demander de l'aide ;
- > **Consultez régulièrement le site de Météo-France** pour vous informer et suivez les recommandations des autorités locales (préfecture ou Agence régionale de santé).



Un numéro d'information est disponible en cas d'épisode de forte chaleur :
0800 06 66 66

En cas de malaise, appelez le **15, le 18, ou le 112.**



**VILLES
& PAYS
D'ART &
D'HISTOIRE**

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

HORAIRE:

Lun - Jeu : 8h > 12h, 13h30 > 16h45

Ven : 8h > 12h, 13h30 > 16h15

1er et 3e Sam : 8h > 12h (Etat civil)