

En période de fortes chaleurs, il est important de rester vigilant, en particulier pour les personnes âgées, isolées, en situation de handicap ou souffrant de maladies chroniques.

→ Pensez à boire de l'eau régulièrement, même sans sensation de soif. Rafraîchissez-vous plusieurs fois par jour (douche, brumisateur, linge humide) et maintenez votre logement au frais en fermant volets et fenêtres en journée.

→ Évitez de sortir aux heures les plus chaudes (entre 12h et 16h) et privilégiez les lieux climatisés ou ombragés si possible. Portez des vêtements légers, amples et de couleur claire.

→ N'hésitez pas à prendre des nouvelles de vos proches et voisins, et à demander de l'aide en cas de besoin. En cas de malaise ou de symptômes inhabituels (fatigue intense, maux de tête, vertiges), contactez rapidement un professionnel de santé.

La commune reste mobilisée pour accompagner les personnes vulnérables. N'hésitez pas à vous signaler en mairie ou auprès du CCAS.

<https://sante.gouv.fr>

Canicule info service : 0 800 06 66 66* (appel gratuit)

* Ouvert uniquement pendant les périodes de fortes chaleurs

CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE DE TERCIS LES BAINS



☎ 05 58 57 80 35

✉ ccas@mairie-tercislebains.fr

Canicule et fortes chaleurs

Dans le cadre de la prévention des risques liés aux fortes chaleurs, le CCAS de Tercis peut, si vous le souhaitez, vous accompagner durant la période estivale.

Nous vous rappelons que les services du CCAS de Tercis restent à votre écoute. N'hésitez pas à nous contacter en cas de besoin ou de difficulté.

Prenez soin de vous.

Le Président du CCAS de Tercis

Quels sont les effets de la chaleur ?



Crampes



Fatigue inhabituelle



Maux de tête



Fièvre > 38°C



Vertiges / Nausées



Propos incohérents

Comment me protéger ?



Je me mouille
le corps



Je ferme les volets
et fenêtres



Je privilégie des
activités douces



Je mange frais
et équilibré



J'évite de boire
de l'alcool



Je prends
des nouvelles
des plus fragiles

En cas de malaise, APPELEZ LE 15

ATTENTION

Je suis particulièrement concerné si je suis enceinte, si j'ai un bébé ou si je suis une personne âgée.
Si je prends des médicaments : je demande conseil à mon médecin ou à mon pharmacien.