

# Vague de chaleur : comment se protéger efficacement pendant la canicule ?

La France et Carrières-sur-Seine est actuellement confrontée à de nombreuses vagues de chaleur.



Une journée est définie comme caniculaire quand les températures sont élevées de jour comme de nuit durant plusieurs jours. Tout le monde est concerné par la canicule, mais le danger est plus grand pour :

- les personnes âgées, les enfants en bas âge,
- les personnes en situation de handicap, malades chroniques ou sous traitement,
- les personnes isolées ou sans abri,
- les sportifs et travailleurs en extérieur.

Les symptômes d'un coup de chaleur peuvent inclure : déshydratation, maux de tête, fatigue intense, vertiges, crampes, nausées, somnolence, convulsions, perte de connaissance.

## **Pensez à adopter les bons réflexes :**

- Buvez de l'eau régulièrement, mangez normalement.
- Rafraîchissez-vous plusieurs fois par jour (brumisateur, douche, gant humide).
- Évitez les sorties aux heures chaudes ; portez chapeau et vêtements légers.
- Passez quelques heures dans un lieu frais ou climatisé (magasin, cinéma).
- Limitez vos activités physiques et sportives.
- Fermez volets et fenêtres le jour, aérez la nuit.
- Prenez des nouvelles des personnes vulnérables autour de vous.
- En cas de malaise, appelez un médecin.



Si vous voyez quelqu'un victime d'un malaise, ayant des propos incohérents ou une forte fièvre, appelez le 15.

Le Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) de la Ville de Carrières-sur-Seine recense les personnes âgées de plus de 65 ans et les personnes de plus de 18 ans en situation de handicap pour prendre de leurs nouvelles régulièrement pendant les périodes de canicule. N'hésitez pas à vous faire recenser ou à inscrire un proche au 01 30 86 89 48 ou via le mail [ccas@carrieres-sur-seine.fr](mailto:ccas@carrieres-sur-seine.fr)

### Numéro vert canicule

0 800 06 66 66 (appel gratuit) — Pour toute question ou besoin d'aide.

Documents

[BULLETIN D'EXPERTISE LOCALE D'ALERTE MÉTÉOROLOGIQUE](#)

Liens utiles

<https://sante.gouv.fr/sante-et-environnement/risques-climatiques/article/les-vagues-de-chaaleur-et-leurs-effets-sur-la-sante>

Contact

