UZES.FR

PRATIQUE À VIVRE, VAGUE CHALEUR

# Vague de chaleur : 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. Personnes isolées, contactez dès à présent votre Centre communal d'action sociale (CCAS) sur Uzès au 04 66 22 30 28.

Publié le 14 juin 2022

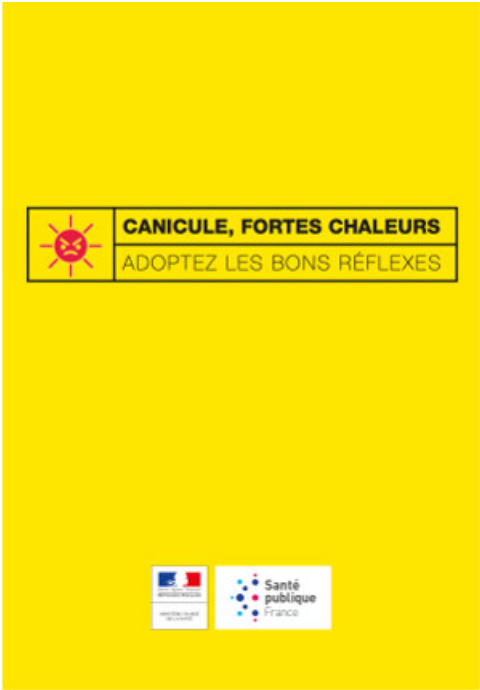
**Dans le cadre de la vague de chaleur actuelle, une aide est apportée aux personnes isolées de 65 ans et plus**. Elle permet de bénéficier de l'intervention ciblée des services sanitaires et sociaux**. Le Centre communal d'action sociale d'Uzès (CCAS) accompagne les personnes isolées résidant à leur 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.

**Pour vous faire connaître**, contactez dès aujourd'hui le Centre communal d'action sociale par téléphone au **04 66 22 30 28** du lundi au vendredi de 8h à 12h et de 13h30 à 16h30, 2, place du docteur Devèze, 30700 Uzès.
En cas de malaise, appelez le **15, le 18, ou le 112.**

## Se protéger : adoptez les bons réflexes !

https://www.uzes.fr/actualites/vague-de-chaleur-les-bons-reflexes-pour-tous-1?




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

**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.

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.

https://www.uzes.fr/actualites/vague-de-chaleur-les-bons-reflexes-pour-tous-1?

- 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.

# FIL **INFOS**

EVÉNEMENTS - FESTIVITÉS, JEUNESSE, SPORTS

## Détente et fraîcheur avec la piscine municipale d'Uzès

La piscine municipale d'Uzès ouvre ses portes lundi 16 mai prochain. Consultez les horaires par semaine pour connaître les ouvertures au public....

CULTURE ET PATRIMOINE, VILLE D'ART ET D'HISTOIRE, EVÉNEMENTS - FESTIVITÉS, DIMANCHES D'UZÈS, FESTIVALS, MARCHÉ, UZÈS

https://www.uzes.fr/actualites/vague-de-chaleur-les-bons-reflexes-pour-tous-1?

CULTURE ET PATRIMOINE, VILLE D'ART ET D'HISTOIRE, ÉVÉNEMENTS - FESTIVITÉS, DIMANCHES D'UZÈS, FESTIVALS, MARCHÉ, UZÈS, TOURISME

## #FestivitésUzès 2022 : place à l'émotion et aux sorties

Consultez la programmation complète des animations de la saison 2022... De nombreux moments en famille ou entre amis vous attendent sur Uzès....

CULTURE ET PATRIMOINE, MUSÉE GEORGES BORIAS, UZÈS EXPOSITION, VILLE D'ART ET D'HISTOIRE, ÉVÉNEMENTS - FESTIVITÉS, INITIATIVES, JEUNESSE, UZÈS

## Uzès Exposition : 16 maîtres subliment les couleurs du Sud dans Morceaux choisis

Uzès accueille une exposition d'envergure inédite, dédiée à Picasso, Bonnard, Dufy, Renoir, César et bien d'autres grands maîtres "Fauves", du XIXe -...

CULTURE ET PATRIMOINE, EDUCATION, ENVIRONNEMENT, ÉVÉNEMENTS - FESTIVITÉS, PRATIQUE À VIVRE, PROJETS, SPORTS, TRAVAUX/VOIRIE, UZÈS, LE MAG

## Uzès : le magazine de printemps 2022 est sorti !

S'informer sur l'actualité d'Uzès dont l'inauguration de réalisations et aménagements en cours : rénovation des tennis municipaux de la galerie des...

S'ABONNER | + TOUTES LES ACTUALITÉS

**MAIRIE D'UZÈS**
Adresse postale : BP 71103 - 30701 Uzès cedex
Deux entrées possibles :

HORAIRES:
UZES