

Fortes chaleurs : adoptez les bons réflexes

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

Publié le 08 août 2025



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 ;
- **Rafrâchissez-vous et mouillez-vous le corps** (au moins le visage et les avant-bras) plusieurs fois par jour ;
- **Mangez en quantité suffisante** et ne buvez pas d'alcool ;
- **Évitez de sortir aux heures les plus chaudes** et passez plusieurs heures par jour dans un lieu frais (cinéma, bibliothèque municipale, supermarché, musée...) ;
- **Évitez 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**

Le CCAS d'Uzès propose un appui aux personnes les plus vulnérables

L'exposition à de fortes chaleurs constitue une agression pour l'organisme. Lorsque la température du corps augmente rapidement, une personne peut être victime d'un coup de chaleur, notamment chez **les personnes vulnérables** (nourrissons, enfants, femmes enceintes, personnes âgées, menant à un risque de déshydratation).

Les personnes en bonne santé (notamment les sportifs et travailleurs manuels exposés à la chaleur) ne sont cependant pas à l'abri si elles ne respectent pas quelques précautions élémentaires.

Pendant les vagues de chaleur, le Centre Communal d'Action Sociale d'Uzès (CCAS) d'Uzès apporte un appui aux personnes âgées, aux personnes en situation de handicap ainsi qu'aux personnes qui se trouvent isolées à leur domicile. Cette aide permet de bénéficier de l'intervention ciblée des services sanitaires et sociaux.



Pour vous faire connaître, contactez dès aujourd'hui le Centre Communal d'Action Sociale d'Uzès (CCAS) d'Uzès par téléphone au **04 66 22 30 28**. Cela vous permettra d'être inscrit sur le registre des personnes vulnérables vivant à domicile à Uzès.



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

HORAIRES:

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

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

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