

Canicule : un espace fraîcheur pour vous poser

Publié le 14 août 2025



La Ville d'Uzès met à votre disposition une salle climatisée, accessible à tous

Vous souffrez de la chaleur actuellement à Uzès? Vous n'avez pas de climatisation?

Venez vous poser tranquillement dans une salle climatisée, un espace fraîcheur aménagé par la Mairie afin de favoriser la prévention des risques liés aux fortes chaleurs, notamment pour les publics les plus vulnérables.

Vous y trouverez un coin détente, avec des chaises et des tables...

Pour travailler un peu, lire ou tout simplement prendre le frais.



- Au 2ème étage de l'Office de Tourisme Destination Pays d'Uzès, 16 Place Albert 1er, Uzès
- De 9h30 à 18h
- avec ascenseur

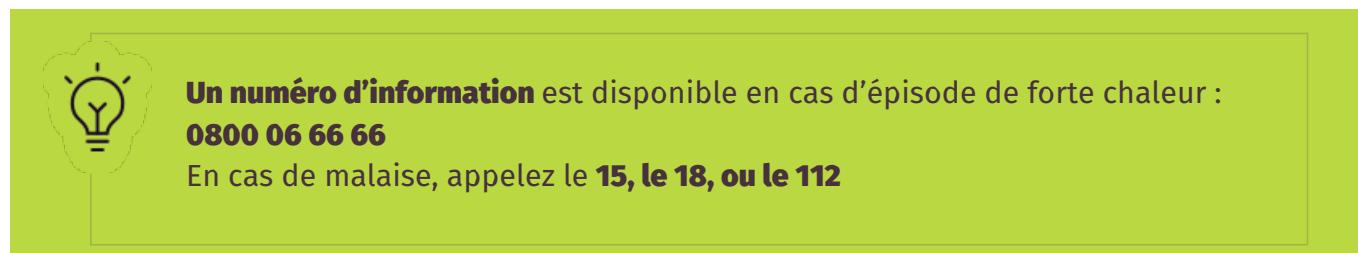
Fortes chaleurs : adoptez les bons réflexes

<https://www.uzes.fr/actualites/canicule-un-espace-fraicheur-pour-vous-poser?>



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 ;
- **Rafraîchissez-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 ;
- **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 suivre les recommandations des autorités locales (préfecture ou Agence régionale de santé).



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.



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)