



@Istock

CADRE DE VIE , SANTÉ , SÉCURITÉ

Canicules, fortes chaleurs : Les bons réflexes !

Publié le 17 juin 2025

CANICULES, FORTES CHALEURS : LES BONS RÉFLEXES

> RESTEZ AU FRAIS

Fermez les volets le jour, ouvrez les fenêtres la nuit

Si votre logement ne peut pas être rafraîchi, repérez les lieux climatisés ou frais près de chez vous et passez-y les heures plus chaudes : sous les grands du parc des chartreux, du square Marcel-Paul, du jardin du cloître, à la bibliothèque, ...

> PRENEZ ET DONNEZ DES NOUVELLES À VOTRE ENTOURAGE

Voisins seuls, personnes âgées, handicapées ou malades, bébés et femmes enceintes

> HYDRATEZ-VOUS

Buvez régulièrement de l'eau sans attendre d'avoir soif. Évitez les boissons sucrées et les boissons alcoolisées. Mouillez-vous le corps ou prenez des douches fraîches.

> PORTEZ DES VÊTEMENTS LÉGERS

(Ex : vêtements de coton, amples et de couleur claire).

> FAVORISEZ LES REPAS LÉGERS

Préférez les fruits et légumes et les plats froids. Mangez régulièrement et en petites quantités ?

<https://intranet.petit-quevilly.fr/informations-transversales/actualites/canicules-fortes-chaleurs-les-bons-reflexes-5284?>

› ÉVITEZ LE SPORT

Redoublez de prudence en favorisant les activités sans efforts

› REPÉREZ LES SIGNAUX ALARMANTS

Bouffée de sueur en buvant un verre d'eau, pas d'urine depuis 5 heures environ, crampes, fatigue, faiblesse, maux de tête, température supérieure à 39°C... En cas de malaise, appelez le 15.

LE CCAS À VOS CÔTÉS

En cas de déclenchement du Plan d'Alerte Départemental canicule, le CCAS contacte toutes les personnes vulnérables (adultes handicapés, personnes âgées) inscrites sur son fichier.

Cela concerne les personnes :

- › Seules et familialement et géographiquement isolées.
- › Présentant des difficultés d'ordre sensoriel ou moteur, des difficultés à se déplacer.
- › Relevant de l'intervention d'un service de soins infirmiers ou d'hospitalisation à domicile ou étant en affection de longue durée.
- › Résidant dans un logement inadapté : mansardes, combles, logement insalubre ou mal ventilé ou présentant des difficultés d'accessibilité.



Pour en savoir plus et vous inscrire, contactez le CCAS au 02 32 81 50 87 ou par mail : ccas@petit-quevilly.fr



Intranet

VILLE DE PETIT-QUEVILLY

Hôtel de ville
Place Henri-Barbusse - BP 202
76141 Petit-Quevilly Cedex
02 35 63 75 00

✉ CONTACTER LE WEBMASTER