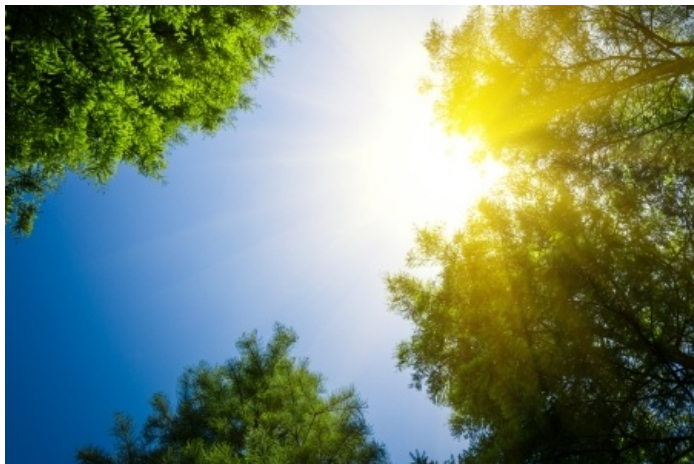


Se protéger de la chaleur



Quels sont les bons réflexes ?

1. Hydratez-vous : buvez de l'eau (non-glacée) tout au long de la journée, même si vous ne ressentez pas la soif. Abstenez-vous de consommer de l'alcool et limitez les boissons sucrées et caféinées. Pour compléter votre routine, misez sur les fruits et légumes riches en eau (pastèque, melon, concombre, etc.).

2. Adaptez votre alimentation : il est important de bénéficier d'une alimentation suffisante et équilibrée. Si la sensation de faim diminue, en particulier chez les personnes âgées, le corps a besoin d'énergie pour réguler sa température interne.

3. Protégez votre organisme de la chaleur : portez des vêtements légers, un chapeau ou une casquette, des lunettes de soleil et de la crème solaire lors de vos sorties, rafraîchissez-vous (douche, brumisateur, linge humide, ventilateur), restez à l'ombre, privilégiez les endroits frais ou climatisés (lire ci-dessous) et proscrivez les activités physiques aux heures les plus chaudes.

4. Conservez la fraîcheur dans votre logement : aérez tôt le matin et tard le soir, fermez fenêtres et volets pendant la journée et réduisez l'usage d'appareils produisant de la chaleur (four, plaques de cuisson, sèche-linge, etc.).

5. Soyez attentif aux signaux d'alerte : en cas de maux de tête, de fatigue inhabituelle, de vertiges, de crampes, de nausées, de fièvre et, bien sûr, de malaise, contactez immédiatement un professionnel de santé ou le 112 (valable dans toute l'Union européenne).

Où trouver un peu de fraîcheur à Aubergenville ?

La ville met à votre disposition des points fraîcheur en accès gratuits :

- La bibliothèque municipale
- La Maison de Tous
- La Maison de Voisinage
- Le Spot
- La Capsule
- L'Espace Jeunes

N'hésitez pas à venir vous y reposer, vous hydrater et passer quelques heures au frais.

Prenez soin de vous et de vos voisins : si nous sommes tous susceptibles de subir un coup de chaleur, les personnes âgées, isolées, en situation de handicap, souffrant de maladies chroniques, sous certains traitements médicaux, les femmes enceintes et les enfants en bas âge réclament une attention toute particulière.

Le CCAS poursuit son suivi régulier des personnes inscrites sur le registre communal. Si vous n'êtes pas encore inscrits, contactez le 01 30 90 47 70.

