

Alerte canicule : nos recommandations et conseils

Le niveau 3 "Alerte canicule" du plan canicule a été déclenché par la préfecture du Val-d'Oise dans le département.



Attention, la température extérieure est plus élevée que la température habituelle ! Adoptez dès à présent les bons gestes pour ne pas mettre votre santé en danger. Les risques peuvent survenir dès les premiers jours de chaleur. Même si ceux-ci paraissent insignifiants, il faut se préparer avant les premiers signes de souffrance corporelle et éviter ainsi tout désagrément.



CANICULE, FORTES CHALEURS
ADOPTÉZ LES BONS RÉFLEXES

- MOUILLER SON CORPS ET SE VENTILER
- MANTENIR SA MAISON AU FRAIS : FERMER LES VOLETS LE JOUR
- DONNER ET PRENDRE DES NOUVELLES DE SES PROCHES
- MANGER EN QUANTITÉ SUFFISANTE
- NE PAS BOIRE D'ALCOOL
- BOIRE RÉGULIÈREMENT DE L'EAU
- ÉVITER LES EFFORTS PHYSIQUES

EN CAS D'URGENCE, APPELEZ LE 15

[@MinSoliSante](#) | Ministère des Solidarités et de la Santé

Saviez-vous que ?

- La chaleur fatigue.
- Elle peut entraîner déshydratation, coup de chaleur voire même des accidents graves et/ou mortels.
- La pollution de l'air et l'humidité aggravent les effets liés à la chaleur.

[Pour rappel, le CCAS met en place un recensement des personnes fragiles.](#) N'hésitez pas à vous y inscrire ou à signaler toute personne en situation d'isolement.

Contact

CCAS

17, avenue Charles-de-Gaulle

95160 Montmorency

Tél. : 01 34 17 60 99

Fax : 01 39 64 82 41

Mail : ccas@ville-montmorency.fr

Canicule info service

Tél. : 0 800 60 66 66 (appels gratuits d'un fixe)

Liens utiles

[Comment réagir face à la canicule et aux grandes chaleurs ?](#)