



Les Yvelines placées en vigilance rouge canicule

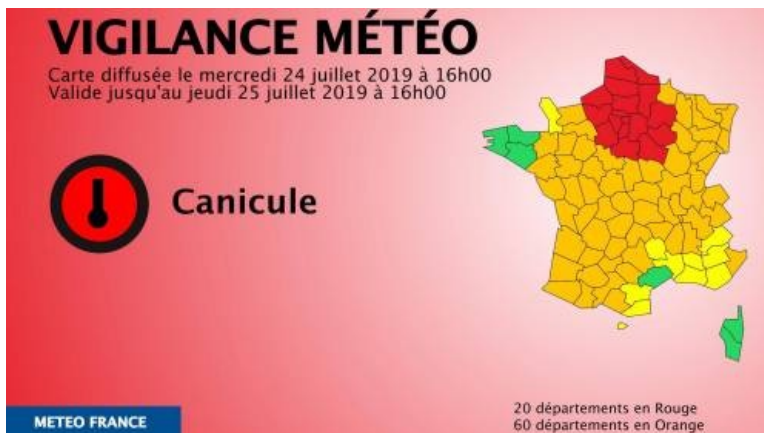
ACTUALITÉ

SANTÉ SENIORS SOCIAL











Mardi 23 juillet 2019

Les Yvelines placées en vigilance rouge canicule

A partir de 16h ce mercredi 24 juillet, les Yvelines sont placées en vigilance rouge canicule. Soyez très prudents, même les personnes en bonne santé peuvent être fragilisées. Évitez au maximum de vous exposer à la chaleur, hydratez-vous et prenez soin de vos proches.



Tous les ans, de nombreuses personnes sont fortement touchées par la canicule, particulièrement les plus vulnérables comme les personnes âgées. Depuis 16h00 ce mercredi 24 juillet, les Yvelines sont placées en vigilance rouge canicule, dans ces conditions, même les personnes en bonne santé peuvent être fragilisées. A cette occasion, la piste du stade Robert Wagner sera fermée ce jeudi midi. Voici nos conseils pour se préserver lors de cet épisode climatique.

 <p>Ne vous exposez pas. Protégez-vous au maximum de la chaleur</p>	 <p>Prenez des nouvelles de vos proches et de vos voisins plusieurs fois par jour</p>	 <p>En cas de malaise ou de trouble du comportement, appelez le 15</p>
 <p>Arrêtez toute activité physique</p>		 <p>Protégez les personnes les plus fragiles</p>
 <p>Dans la mesure du possible, rejoignez un endroit frais ou climatisé</p>	 <p>Buvez régulièrement de l'eau, sans attendre d'avoir soif, mais pas d'alcool</p>	 <p>Mouillez-vous le corps plusieurs fois par jour (brumisateurs, douche...)</p>
 <ul style="list-style-type: none"> • INFORMEZ-VOUS auprès des autorités et de Météo France • SUIVEZ les comptes officiels sur les réseaux sociaux • RESPECTEZ les consignes données par les autorités 		

Quelques gestes à adopter pendant les fortes chaleurs :

- Buvez beaucoup d'eau (température ambiante (au moins 1,5L par jour), même si vous ne ressentez pas la soif)
- Mouillez-vous et ventilez-vous le corps.
- Ne consommez pas d'alcool, ni de boissons à forte teneur en caféine.
- Mangez suffisamment, si possible des légumes et des fruits.
- Évitez les efforts physiques intenses.

- Maintenez votre maison au frais en fermant les volets le jour et en aérant la nuit.
- Ne sortez pas aux heures les plus chaudes de la journée.
- Portez de préférence des vêtements amples.

Nous vous invitons à vous inscrire sur le fichier des personnes fragiles *via* le formulaire reçu dans votre boîte aux lettres ou en appelant le **01 34 58 50 01** (CCAS). Les membres du **Centre Communal d'Action Sociale (CCAS)** prendront ainsi de vos nouvelles en cas de canicule.

De plus, des bénévoles de l'association **Les petits frères des Pauvres** proposent un accompagnement convivial toute l'année sur demande au CCAS. Les services de portage de repas, de téléassistance et d'aide à domicile vous apporteront plus de confort, tout comme le transport solidaire pour vos déplacements et loisirs.

Pour le bien-être de tous, n'hésitez pas à en parler autour de vous.

Le CCAS vous reçoit sans rendez-vous, les mardi après-midi et jeudi matin du 7 juillet au 31 août.

- Centre Communal d'Action Sociale : 01 34 58 50 01 / <https://www.velizy-villacoublay.fr/page/espace-edouard-tarron>
- Transport solidaire : 01 34 58 50 28
- Service seniors : 01 34 58 71 89

En savoir plus

[CCAS](#)