

Fortes chaleurs : protégez-vous efficacement !

Les fortes chaleurs devraient se poursuivre jusqu'à la fin de cette semaine en Essonne avec des températures qui pourront atteindre localement les 35°. Face à ce phénomène, malheureusement de plus en plus fréquent, il est crucial de savoir comment bien s'adapter et se protéger pour éviter les effets néfastes sur la santé, pouvant aller des coups de chaleur à la déshydratation et aux problèmes respiratoires. Quelques gestes simples suffisent pour rester en bonne santé :

1. Hydratez-vous régulièrement :

L'une des clés pour survivre à la chaleur est de rester hydraté. Buvez de l'eau tout au long de la journée, même si vous n'avez pas soif. Évitez les boissons alcoolisées et les boissons riches en sucres, car elles peuvent contribuer à la déshydratation.

2. Évitez les heures les plus chaudes :

Si possible, limitez vos activités en extérieur pendant les heures les plus chaudes de la journée afin d'éviter les malaises et les insulations, généralement entre 11h et 16h. Si vous devez sortir, essayez de rester à l'ombre et de porter des vêtements légers.

3. Rafraîchissez-vous régulièrement :

Prenez des douches fraîches ou des bains tièdes pour abaisser votre température corporelle. Vous pouvez également utiliser des lingettes humides pour vous rafraîchir lorsque vous êtes en déplacement. Ou simplement utiliser votre climatiseur ou votre ventilateur pour permettre de rafraîchir vos pièces.

4. Alimentation légère :

Privilégiez les repas légers et frais. Les aliments riches en eau, comme les fruits et légumes, peuvent aider à maintenir votre niveau d'hydratation. Évitez les plats lourds et gras qui peuvent rendre la digestion plus difficile et réchauffer votre corp.

5. Donnez et prenez des nouvelles de vos proches :

En ces temps de fortes chaleurs, il est important de souvent prendre des nouvelles de vos proches, notamment les personnes âgées, les personnes malades, les enfants et les femmes enceintes qui sont particulièrement vulnérables pendant les périodes de canicule. Veillez à ce qu'ils restent hydratés et au frais.

En cas de besoin d'aide, n'hésitez pas à contacter nos services pour inscrire une personne vulnérable ou bien obtenir une assistance.

Tel. : 01 69 10 37 95 / 01 69 10 37 47 /
service.solidarités@ville-chilly-mazarin.fr

Enfin, en cas de malaise, il vous faudra composer en urgence le 15.

Votre santé et votre bien-être sont essentiels, alors prenez les mesures nécessaires pour rester en sécurité pendant les périodes de temps chaud.

Contact

Services solidarités

Tél : [01 69 10 37 95](tel:0169103795)

[Formulaire de contact](#)