

Publié sur *Courdimanche* (<http://www.ville-courdimanche.fr>)

Accueil > Vigilance orange canicule



Le département du Val d'Oise est placé en vigilance orange canicule.

Voici quelques conseils de prévention, en particulier pour les personnes vulnérables (enfants, personnes âgées de plus de 65 ans, personnes handicapées, malades à domicile, personnes dépendantes) :

- boire régulièrement de l'eau ;
- mouiller son corps et se ventiler ;
- manger en quantité suffisante ;
- éviter les efforts physiques ;
- ne pas boire d'alcool ;
- maintenir son habitation au frais en fermant les volets le jour ;
- passer du temps dans un endroit frais (cinéma, bibliothèque, supermarché ...)
- donner et prendre des nouvelles de ses proches.

Signes d'alerte de déshydratation chez la personne âgée :

- Modification du comportement habituel, grande faiblesse, grande fatigue, difficulté inhabituelle à se déplacer ;
- Maux de tête, étourdissements, vertiges, troubles de la conscience, voire convulsions ;
- Nausées, vomissements, diarrhée, soif ;
- Crampes musculaires ;
- Température corporelle élevée (supérieure à 38,5°C) ;
- Agitation nocturne inhabituelle.

En cas de problème, contactez le CCAS au : 01 30 27 32 01

Source URL: <http://www.ville-courdimanche.fr/article/vigilance-orange-canicule>