

Prévention **canicule**



La Ville d'Albi et son
Centre communal
d'action sociale
sont à vos côtés

Bien vivre à Albi

CCAS **Albi**
• CENTRE COMMUNAL
D'ACTION SOCIALE

À vos côtés

Chères Albigeoises, chers Albigeois,

Avec le réchauffement climatique, nous sommes de plus en plus souvent confrontés à des épisodes de canicule caractérisés par des niveaux de température élevés dans la durée, particulièrement pendant la période estivale.

Dans ce contexte, le Centre communal d'action sociale de la Ville d'Albi (CCAS) se mobilise et se tient à vos côtés en redoublant de vigilance. Pour s'adapter dans ces circonstances, il est indispensable de comprendre ces phénomènes et de prévenir leurs conséquences en adoptant les bons gestes.

Ce document vous permet de prendre connaissance des préconisations et des conseils à suivre dans une telle situation.

Pour nous permettre de mieux vous accompagner, n'oubliez pas de vous inscrire sur le registre du plan canicule et n'hésitez pas à nous faire connaître, le cas échéant, toute personne qui pourrait avoir besoin d'être davantage entourée durant ces périodes de grande chaleur.

Nous restons pleinement mobilisés à vos côtés pour vivre ensemble un bel été, serein et solidaire.

Stéphanie Guiraud-Chaumeil
Maire d'Albi
Présidente du CCAS

Marie-Louise At
Conseillère municipale
déléguee aux seniors
et aux actions
intergénérationnelles



Les signes d'alerte

- Pâleur ou rougeur de la peau
- Sueurs intenses
- Maux de tête
- Nausée ou vomissement
- Vertiges et épuisement

Quels que soient les signes,

appelez immédiatement

votre médecin ou le

15

Pendant les fortes chaleurs, protégez-vous.



Restez à l'intérieur
autant que possible
Fermez les volets
et fenêtres le jour
et **aérez la nuit**



Tenez-vous au
courant de l'**actualité**
Donnez et prenez
des nouvelles
de vos proches
et de vos voisins

Et si vous devez vr

- › Portez des vêtements lég
et de couleurs claires.
- › Évitez de sortir aux heures
- › Portez toujours un chape



Buvez de l'eau
par petites quantités,
régulièrement
et souvent



Mangez en
quantité suffisante



Hydratez la peau
régulièrement
Utilisez des
brumisateurs

Comment sortir ?

légers, amples

des plus chaudes.

l'eau, une casquette.





N'oubliez pas que, dans la mesure du possible, votre meilleure protection contre la chaleur et l'isolement, **c'est la présence familiale ou amicale : n'hésitez pas à la solliciter, ou à la mettre en œuvre.**

Le Centre d'action sociale de la Ville d'Albi est à votre disposition pour vous accompagner : **nous vous invitons à nous contacter au 05 63 49 10 45.**

Pour plus d'informations :

0 800 06 66 66 (appel gratuit)

meteo.fr • #canicule