



SANTÉ

## Comment mieux supporter la canicule ?

Une nouvelle vague de chaleur s'installe sur le territoire. Pour passer au mieux cette période de canicule, il est essentiel de se protéger en adoptant certains gestes simples. Pour les personnes les plus à risque, voici aussi des contacts à privilégier en cas de besoin !

*Publié le 02 août 2022*

### Des gestes simples à appliquer

- › Boire régulièrement de l'eau sans attendre d'avoir soif
- › Se rafraîchir le corps (au moins le visage et les avants bras)
- › Eviter tout effort physique
- › Manger en quantité suffisante et ne pas boire d'alcool
- › Ne pas sortir aux heures les plus chaudes et rester dans des lieux frais
- › Fermer portes et volets toute la journée afin de maintenir votre logement le plus frais possible,
- › Et penser à demander et à donner des nouvelles à vos proches.

### Plans et Opérations Canicule



Les épisodes de fortes chaleurs et de canicule peuvent être dangereux pour la santé surtout chez les personnes les plus à risque.

#### Le Plan Canicule

Le Plan Canicule est activé sur le territoire depuis le 1<sup>er</sup> juin 2022.

Vous pouvez consulter la carte de vigilance sur [Vigilance Météo France \(https://vigilance.meteofrance.fr/fr\)](https://vigilance.meteofrance.fr/fr).

#### L'opération "Prévention Canicule"

<https://www.grandperigueux.fr/actualites-evenements/actualites/plan-canicule-et-chaleurs-extremes-13817?>

Cassiopéa renouvelle l'opération « Prévention canicule » ([https://310r4.r.ag.d.sendibm3.com/mk/mr/CTv-pK\\_MJbA-LClnVddWFTTYm0URhI9wh-H63h1cs8I7X0HW\\_yAjHRiwymI3wiz-qS5dsdLTN6gUpvC2d1wTKCtd9rM1BMYvOjXTV8d6KvAMMgLxh97ctAluygAg5pGLemMZc0w](https://310r4.r.ag.d.sendibm3.com/mk/mr/CTv-pK_MJbA-LClnVddWFTTYm0URhI9wh-H63h1cs8I7X0HW_yAjHRiwymI3wiz-qS5dsdLTN6gUpvC2d1wTKCtd9rM1BMYvOjXTV8d6KvAMMgLxh97ctAluygAg5pGLemMZc0w)) :

du 1<sup>er</sup> juin au 31 août 2022, en partenariat avec l'**Union des Maires de Dordogne** ([https://www.maires-dordogne.fr/?utm\\_source=sendinblue&utm\\_campaign=Prvention%20canicule%202022&utm\\_medium=email](https://www.maires-dordogne.fr/?utm_source=sendinblue&utm_campaign=Prvention%20canicule%202022&utm_medium=email)) et propose gratuitement son service de téléassistance aux personnes âgées et/ou en situation de handicap les plus fragiles.

Contact au 05 53 53 54 54 ou par email : [tele.assistance@cassiopea.fr](mailto:tele.assistance@cassiopea.fr).

## Fortes chaleurs et santé

La chaleur fatigue et peut aussi entraîner des accidents graves voire mortels comme la déshydratation, un coup de chaleur, des malaises. Ces risques peuvent survenir dès les premiers jours de chaleur.

Toutes les personnes ne sont pas égales face à ces vagues de chaleur, **[découvrez ici des informations importantes à connaître](https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/canicule-chaleur/effets-organisme-personnes-risque-sante)** (<https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/canicule-chaleur/effets-organisme-personnes-risque-sante>).



La plateforme téléphonique d'information canicule est activée tous les jours de 9 h à 19h au :  
**0800 06 66 66** (appel gratuit depuis un poste fixe)



1 boulevard Lakanal - BP 70171  
24019 PÉRIGUEUX Cedex  
**05 53 35 86 00**

[> CONTACT](#)