POUR UN ÉTÉ SEREIN À ISTRES

Mis à jour au printemps 2025

VOUS AVEZ 65 ANS ET +
CONSEILS EN CAS DE GRANDES CHALEURS

URGENCE CANICULE

EN PRÉSENCE DE SIGNAUX D'ALERTE, COMPOSEZ LE

✆ 06 09 36 94 24

7 JOURS SUR 7 ET 24H/24
DU 1ER JUIN AU 15 SEPTEMBRE

POUR UN ÉTÉ SEREIN À ISTRES

Les services sociaux de la ville d'Istres sont mobilisés pour prévenir tout accident pendant le plan estival de prévention canicule.
L'équipe d'astreinte peut intervenir et venir en aide aux personnes fragiles dans les cas d'extrême urgence.

N'hésitez pas à appeler le 06 09 36 94 24

7 JOURS SUR 7 ET 24H/24
DU 1ER JUIN AU 15 SEPTEMBRE

POUR COMBATTRE LA CHALEUR

- Reposez-vous aux heures les plus chaudes entre 12h et 16h. Évitez les activités physiques comme le jardinage, bricolage, sport…
- Si vous devez sortir restez à l'ombre.
- Portez un chapeau, des vêtements légers et amples. Emportez une bouteille d'eau.
- Maintenez les fenêtres et volets des façades exposées au soleil fermés tant que la température extérieure est supérieure à la température intérieure.
- Si votre logement est climatisé, réglez la température 5°C en dessous de la température extérieure sans aller en-dessous de 25°C.

AYEZ AUSSI LE BON RÉFLEXE

- Consultez régulièrement les prévisions météorologiques.
- Vous avez un parent seul, vous connaissez une personne âgée isolée : en cas de forte chaleur n'hésitez pas à prendre de ses nouvelles.
- Relayez ces conseils autour de vous.

POUR ÉVITER LA DÉSHYDRATATION

- Buvez régulièrement sans attendre d'avoir soif : eau plate de préférence, jus de fruits.
- Évitez les boissons alcoolisées.
- Mangez des fruits et des légumes.
- Pulvérisez vous de l'eau sur le visage et les autres parties du corps.
- N'hésitez pas à prendre plusieurs douches dans la journée.

QUELQUES SYMPTÔMES À REPÉRER ET QUI DOIVENT VOUS ALERTER

- Crampes musculaires.
- Étourdissements, maux de tête, nausées.
- Somnolences, insomnies inhabituelles.
- Agressivité inhabituelle, confusion.
- Perte de connaissance, convulsions.
- Peau chaude, rouge et sèche.
- Soif intense.
- Température corporelle élevée.

À VOTRE SERVICE

✳ **CCAS**
18 bd. Aristide-Briand
✆ **04 90 44 50 30**

✳ **Istres Temps Libre Évasion**
35 bd. F. Mistral
✆ **04 42 55 52 16** ou **04 42 56 52 17**

✳ **Maison Départementale de la Solidarité**
CEC les Heures-Claires ✆ **04 13 31 92 05**

✳ **Clinique de l'Étang de l'Olivier**
✆ **0 825 743 555**

EN CAS D'URGENCE

Pompiers ✆ **18**

SAMU ✆ **15**

Urgences
si vous disposez uniquement d'un **portable** ✆ **112**

Police municipale ✆ **04 13 29 50 45**

Canicule info service ✆ **0 800 06 66 66**
du lundi au samedi de 8h à 20h.

CCAS CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE D'ISTRES

Ville d'ISTRES
www.istres.fr