Fortes chaleurs, protégez-vous !

(https://ville-cachan.fr/actualites/fortes-chaleurs-protegez-vous/)

En période de fortes chaleurs, la Ville rappelle aux habitants la nécessité d'adopter les bons gestes et de se rendre si besoin dans les principaux espaces de fraîcheur à Cachan.

Adopter les bons gestes pour se protéger et prendre soin de son entourage

Les autorités sanitaires rappellent l'importance d'appliquer rigoureusement des mesures de prévention par l'ensemble de la population en périodes de canicule :

- Boire régulièrement de l'eau sans attendre d'avoir soif ;
- Se rafraîchir et se mouiller le corps (au moins le visage et les avants bras) plusieurs fois par jour ;
- Manger frais et équilibré et ne pas boire d'alcool ;
- Eviter de sortir aux heures les plus chaudes et passer plusieurs heures par jour dans un lieu frais (bibliothèque municipale, supermarché...) ;
- Éviter les efforts physiques ;
- Maintenir son logement frais (fermer fenêtres et volets la journée, les ouvrir le soir et la nuit s'il fait plus frais) ;
- Penser à prendre et donner régulièrement des nouvelles de ses proches, notamment les plus fragiles, et, dès que nécessaire, oser demander de l'aide.

Canicule info service : 0800 06 66 66

- Vigilance Météo France

Inscription sur le registre canicule

Les personnes vulnérables et isolées sont invitées à se faire connaître auprès du CCAS (Centre communal d'action sociale), afin que les agents de la Ville s'assurent tous les jours, **en cas d'alerte canicule**, qu'elles ne soient pas en difficulté. Des visites à domicile sont également effectuées.

Mis à jour chaque année, le registre est ouvert à toutes les personnes de plus de 65 ans, ainsi qu'à celles de plus de 60 ans reconnues inaptes au travail ou aux adultes en situation de handicap. Les personnes signalées par des amis ou de la famille

sont contactées par la Ville afin de recueillir leur consentement.

- En savoir plus sur le registre nominatif des personnes isolées

Pour rappel, le département du Val-de-Marne propose un service d'assistance téléphonique, Val'Écoute, gratuit en juillet et août, qui permet à ses abonnés de contacter 24h/24, 7j/7, une centrale d'appel grâce à un dispositif qui déclenche une alerte en cas d'urgence.

- En savoir plus sur la téléassistance Val'Écoute

Îlots de fraicheur et lieux d'accueil à Cachan

La Ville a recensé et cartographié les principaux îlots de fraicheur pour permettre à chacun d'en bénéficier, notamment en période de canicule. Les parcs de la Ville y sont bien sûr répertoriés, mais une vingtaine d'autres espaces publics, plus ou moins connus, le sont également. Des informations essentielles sont indiquées, comme leur accessibilité (de jour et/ou de nuit), la présence d'ombre, de bancs et de points d'eau.

- Cartographie des Îlots de fraicheur

Compte tenu du dôme de chaleur important qui devrait perdurer toute la semaine, nous vous informons que **le parc Raspail sera ouvert**, à compter de ce jour (27 mai 2026), **toute la nuit**, jusqu'au samedi 30 mai inclus.

Direction du Développement social, des solidarités et de la santé (DDS) - CCAS

Maison des services publics (3e étage), 3, rue Camille-Desmoulins, 94230 Cachan (Accès PMR)

+33 1 49 69 15 70

Lundi, mardi, mercredi, vendredi : 8h15-12h et 13h30-17h15
Jeudi : 13h30-19h
Samedi : 8h45-12h30