

Nouvel épisode de canicule : les conseils pour vous protéger

(<https://ville-cachan.fr/actualites/nouvel-episode-de-canicule-les-conseils-pour-vous-protger/>)

Compte-tenu de l'élévation des températures attendues demain et jusqu'à jeudi à minima sur l'ensemble de l'Île-de-France, Météo France a placé **le département du Val-de-Marne en vigilance orange canicule à compter de demain, mardi 12 août, à 12 heures.**

Activation du numéro vert national : pour toute question, appelez le [0800 06 66 66](tel:0800066666), de 8h à 19h (l'appel est gratuit).

Mesures mises en place à Cachan

La Ville de Cachan met en place une série de mesures à l'occasion de cette vague de chaleur :

- Les équipements sportifs sont fermés ;
- Le cimetière est fermé tous les jours de 12h à 16h, jusqu'à la fin de l'alerte canicule ;
- Le parc Raspail reste ouvert la nuit, mardi 12 et mercredi 13 août ;
- Les personnes inscrites au registre nominatif des personnes isolées sont appelées tous les jours ;
- Les sorties des accueils de loisirs qui nécessitaient un transport en bus ou un long déplacement ont été annulées. De nouvelles activités sont proposées aux enfants concernés.

Les bons réflexes à adopter face aux fortes chaleurs

Protégez-vous et protégez votre entourage, en particulier les plus fragiles :

- Rester au frais ou passer plusieurs heures par jour dans un lieu rafraîchi ;
- Boire de l'eau sans attendre d'avoir soif ;
- S'humidifier et se ventiler le corps plusieurs fois par jour ;
- Adapter votre pratique sportive en fonction de la météo et privilégier les activités douces
- Fermer les volets et fenêtres aux heures les plus chaudes et quand il fait plus chaud dehors qu'à l'intérieur ;
- Manger frais et équilibré ;
- Éviter l'alcool ;

- Prendre des nouvelles des plus fragiles.

Où aller s'il fait trop chaud chez soi ?

Îlots de fraîcheur

Les îlots de fraîcheur de Cachan sont des lieux de pause ou de balade, accessibles au grand public. En période de fortes chaleurs, ce sont des zones de rafraîchissement, grâce notamment à la présence d'ombre ou d'eau par exemple.

Retrouvez ci-après la cartographie des îlots de fraîcheur en ville.

Quand vous sortez de chez vous par forte chaleur, pensez à :

- prendre de l'eau, un éventail et un brumisateur rechargeable avec vous ;
- mettre un chapeau, des lunettes de soleil et des vêtements clairs, amples et légers ;
- repérer un parcours fraîcheur ;
- consulter les horaires des transports en commun avant de sortir, si vous les empruntez, afin de ne pas les attendre dans la chaleur.