



SANTÉ

## Canicule, soyez vigilants !

Face aux températures très élevées qui s'installent sur le territoire, vous devez vous protéger et adopter certains gestes simples. Pour les personnes les plus à risque, voici aussi des contacts à privilégier en cas de besoin !

*Publié le 29 juillet 2024*

### Plans et Opérations Canicule



En période de fortes chaleurs et jusqu'au 31 août 2024, Cassiopea propose son service de téléassistance.

#### Le Plan Canicule

Le Plan Canicule est activé. 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"

Cassiopea renouvelle l'opération "[Prévention Canicule](https://cassiopea.fr/2024/05/29/prevention-canicule-2024/)" (https://cassiopea.fr/2024/05/29/prevention-canicule-2024/):

Cette opération se déroule en partenariat avec l'Union départementale des maires de la Dordogne.

Cassiopea propose gratuitement jusqu'au 31 août 2024, son service de téléassistance aux personnes âgées et/ou en situation de handicap les plus fragiles et non équipées.

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

### Fortes chaleurs

#### Des gestes simples à appliquer

<https://www.grandperigueux.fr/actualites-evenements/actualites/canicule-soyez-vigilants-19297?>

- › 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.

## 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. Soyez vigilants !



255 rue Martha Desrumaux  
24000 PÉRIGUEUX

**ALLO AGGLO**  
**05 53 35 86 00**

› CONTACT