

Recommandations en cas de forte chaleur



- › Boire régulièrement de l'eau, même sans soif
- › Se rafraîchir : se mouiller le corps et se ventiler (privilégier les bras et les cuisses)
- › Rechercher des lieux ombragés près des cours d'eau ou climatisés
- › Privilégier des vêtements légers
- › Éviter les efforts physiques
- › Éviter la prise médicamenteuse sans avis médical

Signes de déshydratation ou de coup de chaleur



- › Fatigue, faiblesse inhabituelle
- › Soif intense, bouche sèche
- › Absence de sudation (transpiration)
- › Maux de tête, vertiges
- › Crampes musculaires
- › Nausées, fièvre, troubles de la conscience, désorientation, propos incohérents

Numéros d'urgence

- › SAMU : **15** ou **112**



CCAS
(CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE)
1 Avenue de l'Europe - 31600 Muret

INFORMATIONS :

Tél. 05 61 51 90 50 - <https://www.mairie-muret.fr>

HORAIRES DU SERVICE :

Lundi au jeudi de 9h à 12h et de 13h30 à 17h
Vendredi de 9h à 12h et de 13h30 à 16h



**Ville de
Muret**

PRÉVENTION CANICULE



**NUMÉROS
D'URGENCE**

**SAMU 15
112**



TÉLÉPHONE
05 61 51 90 50



**Ville de
Muret**

Carte des lieux mis à disposition



Lieux climatisés



- 1 Médiathèque
- 2 Musée
- 3 Hôtel de ville
- 4 CCAS
- 5 Agoras Peyramont
- 6 Cinéma
- 7 Commerces

Points d'eau accessibles à Muret

- 8 Parcs Jean Jaurès et Clément Ader
- 9 Estantens (terrains de tennis et de pétanque)
- 10 Brioude
- 11 Les stades municipaux
- 12 Gymnase Henri Chiffre
- 13 Agora Pyrénées
- 14 Mairie annexe d'Ox
- 15 CCAS (sanitaire ouvert 24/24 sur la période)
- 16 Square Blaize
- 17 Pumptrack
- 18 Aire de jeux Allées Niel

