



Alerte Météo

CANICULE

Date de diffusion : 18/07/2022 à 09h00

Qualification du phénomène

Pic de chaleur nécessitant une attention particulière en raison de son intensité.

Situation actuelle

Au lever du jour, les températures minimales relevées sont comprises en général entre 13 à 16°C dans l'intérieur, et de 15 à 18 °C au littoral.

Évolution prévue

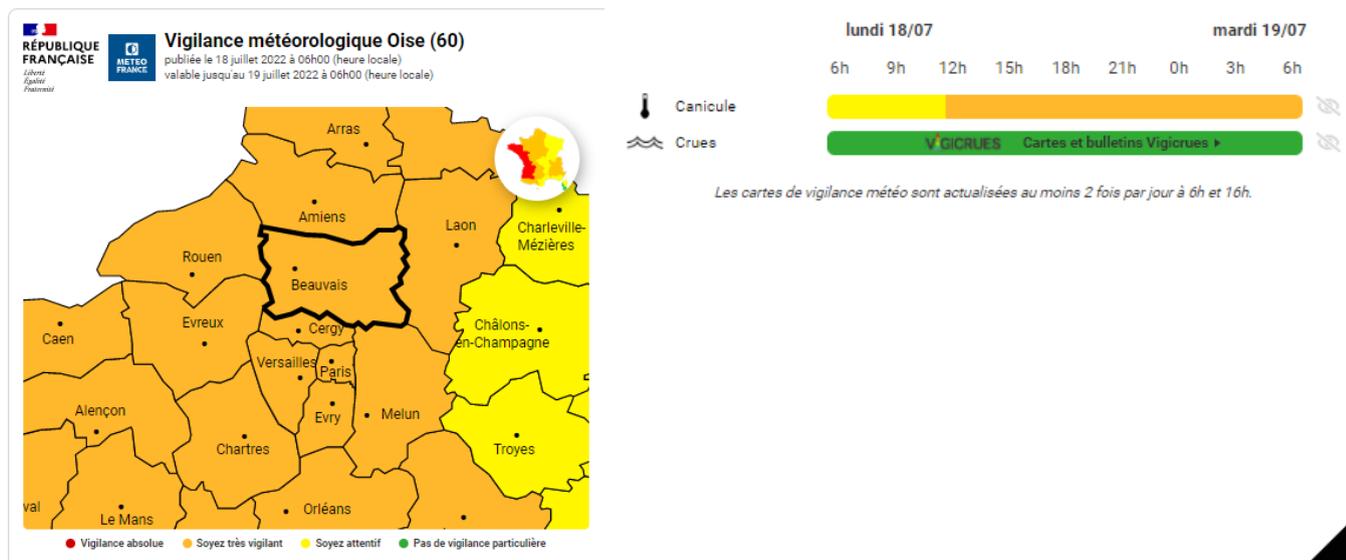
L'épisode de fortes chaleurs commence à la mi-journée.

Les températures maximales prévues en fin de journée de lundi atteignent alors les 35 à 39°C, voire 31 à 35 °C au littoral.

La nuit de lundi à mardi reste relativement chaude, avec des températures minimales attendues de 18 à 22°C.

Le pic de chaleur est attendu en journée de mardi, sous un vent de sud-est sensible, avec des températures maximales de 38 à 40°C, alors proches des valeurs records.

Les températures amorcent une baisse dans la nuit de mardi à mercredi avec une dégradation possiblement orageuse et un changement de masse d'air.





Comment se protéger ?

En cas de vigilance orange

Conséquences possibles

- ⚠ Chacun d'entre nous est menacé, même les sujets en bonne santé.
- ⚠ Le danger est plus grand pour les personnes âgées, les personnes atteintes de maladie chronique ou de troubles de la santé mentale, les personnes qui prennent régulièrement des médicaments, et les personnes isolées.
- ⚠ Chez les sportifs et les personnes qui travaillent dehors, attention à la déshydratation et au coup de chaleur.
- ⚠ Veillez aussi sur les enfants.
- ⚠ Les symptômes d'un coup de chaleur sont : une fièvre supérieure à 40°C, une peau chaude, rouge et sèche, des maux de tête, des nausées, une somnolence, une soif intense, une confusion, des convulsions et une perte de connaissance.

Comment se protéger ?

En cas de vigilance orange

Conseils de comportement

- 📌 Buvez de l'eau plusieurs fois par jour
- 📌 Continuez à manger normalement.
- 📌 Mouillez vous le corps plusieurs fois par jour à l'aide d'un brumisateur, d'un gant de toilette ou en prenant des douches ou des bains tièdes.
- 📌 Ne sortez pas aux heures les plus chaudes (11h-21h).
- 📌 Si vous devez sortir portez un chapeau et des vêtements légers.
- 📌 Essayez de vous rendre dans un endroit frais ou climatisé deux à trois heures par jour, tout en continuant de respecter la distanciation physique et les gestes barrière.
- 📌 Limitez vos activités physiques et sportives.
- 📌 Pendant la journée, fermez volets, rideaux et fenêtres. Aérez la nuit.
- 📌 Si vous avez des personnes âgées, souffrant de maladies chroniques ou isolées dans votre entourage, prenez de leurs nouvelles ou rendez leur visite. Accompagnez-les dans un endroit frais.
- 📌 En cas de malaise ou de troubles du comportement, appelez un médecin.



Portez une attention toute particulière aux personnes fragiles et/ou isolées



En cas de malaise ou de trouble du comportement, appelez un médecin



Fermez volets et fenêtres pendant la journée et aérez la nuit



Rendez-vous dans un endroit frais ou climatisé 2-3h par jour (cinémas, magasins...)

VIGILANCE CANICULE



Buvez régulièrement de l'eau, sans attendre d'avoir soif, et mangez normalement



Évitez de sortir aux heures les plus chaudes de la journée



Limitez vos activités physiques



Mouillez-vous le corps plusieurs fois par jour (brumisateurs, douche...)



- INFORMEZ-VOUS auprès des autorités et de Météo France
- SUIVEZ les comptes officiels sur les réseaux sociaux
- RESPECTEZ les consignes données par les autorités

VIGILANCE CANICULE



RESPECTEZ les consignes des autorités

INFORMEZ-VOUS auprès de Météo-France et de votre préfecture



Buvez régulièrement de l'eau et mouillez-vous le corps plusieurs fois par jour (douche, brumisateur...)



En cas de malaise ou de trouble du comportement, appelez un médecin



Limitez vos activités physiques et sportives



#CANICULE

Impact des fortes chaleurs chez les enfants

Les signes de gravité :

- troubles de la conscience,
- refus ou impossibilité de boire,
- couleur anormale de la peau,
- fièvre supérieure à 39°C.



Si ces signes apparaissent, appeler immédiatement le **15**



#CANICULE

Travailler sous fortes chaleurs, quelles précautions prendre ?



Boire beaucoup d'eau plusieurs fois par jour



Etre vigilant pour ses collègues et soi-même



Protéger sa peau et sa tête du soleil



Signalez-le lorsque vous vous sentez mal



#CANICULE

La plateforme téléphonique d'information «canicule»

0800 06 66 66

Appel gratuit entre 9h et 19h depuis un poste fixe



#CANICULE

Face à la canicule, adoptez les bons réflexes :



Buvez de l'eau régulièrement



Maintenez votre logement frais : fermez les fenêtres et volets la journée



Mouillez-vous le corps



Ne buvez pas d'alcool



Évitez les efforts physiques



Donnez et prenez des nouvelles de vos proches

