



NEWS, SANTÉ &  
SOLIDARITÉ

# ALERTE CANICULE - VIGILANCE ORANGE - 18 JUILLET 2022

Alerte canicule - Vigilance orange - Restez prudents !

Depuis dimanche 17 juillet et jusqu'au mardi 19 juillet 2022, la température devrait monter jusqu'à 42 degrés.

Publié le 19 juillet 2022

Attention, le danger est d'autant plus grand pour :

- > **les personnes âgées & les enfants,**
- > **les personnes atteintes de troubles de la santé mentale ou de maladie chronique,**
- > **les personnes isolées et/ou les personnes qui prennent régulièrement des médicaments.**

**SI VOUS CONNAISSEZ DES PERSONNES DANS CES SITUATIONS : SOYEZ VIGILANTS ET NE LES OUBLIEZ PAS.**

**Les symptômes d'un coup de chaleur :**

- > **fièvre supérieure à 40°C,**
- > **peau chaude, rouge et sèche,**
- > **maux de tête,**
- > **nausées,**
- > **somnolence et/ou une confusion,**
- > **convulsions,**
- > **perte de connaissance.**

# QUELQUES CONSEILS

---

- **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.
- En cas de malaise ou de troubles du comportement, **appelez un médecin**.
- Pour en savoir plus,  
[consultez le site du gouvernement \(https://sante.gouv.fr/\)](https://sante.gouv.fr/)

# Pendant les fortes chaleurs

## Protégez-vous



**RESTEZ AU FRAIS**



**BUVEZ DE L'EAU**



**Évitez  
l'alcool**



**Mangez en  
quantité suffisante**



**Fermez les volets et fenêtres  
le jour, aérez la nuit**



**Mouillez-vous  
le corps**



**Donnez et prenez des  
nouvelles de vos proches**



**Préférez des activités  
sans efforts**

**EN CAS DE MALAISE,  
APPELEZ LE 15**

Pour plus d'informations :  
**0 800 06 66 66** (appel gratuit)  
meteo.fr • #canicule

