

Mercredi 15 juin 2022 à 16 h

VIGILANCE ORANGE CANICULE

Le Préfet de Lot-et-Garonne vous informe du passage en **vigilance orange canicule**, en Lot-et-Garonne, ce jour à 16 h.

Situation actuelle :

À l'exception du littoral où la chaleur est modérée (température de 24 à 28 °C), la température est comprise aujourd'hui entre 31 et 35 °C.

Evolution prévue :

La très forte chaleur persiste les prochains jours, s'intensifiant plus ou moins entre vendredi et samedi où l'on peut alors enregistrer des valeurs record, tant de jour que de nuit.

Demain jeudi, les températures minimales varient entre 16 et 21 °C et les maximales atteignent 34 à 38 °C.

Vendredi, la chaleur s'accroît avec des minimales de 17 à 23 °C et des maximales atteignant, voire dépassant le seuil de 40 °C en de nombreux points, littoral compris

Conséquences possibles :

Canicule/Orange

- * 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.

Conseils de Comportement :

Canicule/Orange

- * 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.
- * Si vous avez besoin d'aide appelez la mairie.

Pour en savoir plus, consultez le site : www.sante.gouv.fr