

Colmar, le 26 juillet 2018

VIGILANCE JAUNE - CANICULE ACTIVATION DU NIVEAU 2 DU PLAN CANICULE « AVERTISSEMENT CHALEUR »

Météo-France a placé le département du Haut-Rhin en **vigilance jaune - canicule** à compter de ce jour, **jeudi 26 juillet 2018 16h00**.

Les recommandations sanitaires à suivre pour vous protéger et lutter contre les excès de chaleur sont les suivantes :

- ***maintenez votre logement frais*** (fermez fenêtres et volets la journée, aérez la nuit s'il fait plus frais) ;
- ***buvez*** régulièrement et fréquemment de **l'eau (1,5 l)** sans attendre d'avoir soif, et continuez à manger normalement ;
- ***rafraîchissez-vous*** et mouillez-vous le corps plusieurs fois par jour (notamment le visage et les avants bras au moyen d'un brumisateuse ou d'un gant de toilette). Utilisez ventilateur et /ou climatisation si vous en disposez ;
- ***portez un chapeau et des vêtements légers*** si vous devez sortir ;
- ***prenez plusieurs heures par jour dans un lieu frais*** (cinéma, bibliothèque, grandes surfaces...) ;
- ***évitent de sortir aux heures les plus chaudes (11h-21h)*** et limiter votre pratique d'activité physique ;
- ***prenez régulièrement des nouvelles de vos proches***, notamment des personnes âgées, souffrant de maladies chroniques ou isolées ;
- ***osez demander de l'aide*** dès que nécessaire ;
- ***appelez un médecin***, en cas de malaise ou de troubles du comportement.

Le numéro vert « Canicule info service » est actif depuis ce jour, jeudi 26 juillet 2018 :

0 800 06 66 66

C'est un numéro gratuit, joignable de 9h à 19h, pour obtenir des conseils de protection pour vous et votre entourage, en particulier les plus fragiles.

Tenez-vous informés de l'évolution des températures en consultant : www.meteofrance.com

CANICULE, FORTES CHALEURS
ADOPTÉZ LES BONS RÉFLEXES

Mouiller son corps et se ventiler

Manger en quantité suffisante

Maintenir sa maison au frais : fermer les volets le jour

Ne pas boire d'alcool

Donner et prendre des nouvelles de ses proches

Éviter les efforts physiques

BOIRE RÉGULIÈREMENT DE L'EAU

CANICULE, FORTES CHALEURS
QUELS SONT LES SIGNAUX D'ALERTE ?

Crampes

Fatigue inhabituelle

Maux de tête

Fièvre > 38°C

Vertiges / Nausées

Propos incohérents

EN CAS DE MALAISE, APPELER LE 15

Pour plus d'informations : 0 800 06 66 66 (appel gratuit depuis un poste fixe)
www.sante.gouv.fr/canicule • www.meteo.fr • #canicule

EN CAS DE MALAISE, APPELER LE 15

Pour plus d'informations : 0 800 06 66 66 (appel gratuit)
www.social-sante.gouv.fr/canicule • www.meteo.fr • #canicule



LA PLATEFORME TÉLÉPHONIQUE D'INFORMATION « CANICULE »

0800 06 66 66

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

@MinSoliSante

Ministère des Solidarités et de la Santé

CONTACT PRESSE

Bureau de l'information et de la communication
Cabinet du Préfet - Préfecture du Haut-Rhin
03 89 29 20 05 – 03 89 23 21 06 – 03 89 29 20 14
pref-communication@haut-rhin.gouv.fr

Retrouvez nos publications sur