



Alerte Vigilance Jaune Canicule dans le département des Bouches-du-Rhône vendredi 18 août 2023 dès 12h

Météo France place le département des Bouches-du-Rhône en vigilance JAUNE pour « canicule », ce vendredi 18 août 2023 dès 12h.

■ Conseils de prévention

- Maintenir son logement frais (fermer fenêtres et volets la journée, les ouvrir le soir et la nuit s'il fait plus frais) ;
- Boire régulièrement et fréquemment de l'eau sans attendre d'avoir soif ; se rafraîchir et se mouiller le corps plusieurs fois par jour ;
- Passer si possible 2 à 3 heures par jour dans un lieu frais ;
- Éviter de sortir aux heures les plus chaudes et de pratiquer une activité physique ; les nourrissons et les jeunes enfants ne doivent jamais être laissés en plein soleil, même quelques minutes, particulièrement dans des véhicules fermés.

■ Les dangers de la canicule

Les nourrissons, les jeunes enfants et les adultes (travailleurs exposés à la chaleur et personnes vulnérables) s'exposent au risque de déshydratation provoquée par une forte transpiration (pour maintenir le corps à la bonne température).

L'exposition à des températures élevées sans période de fraîcheur suffisante pour permettre à l'organisme de récupérer, est susceptible d'entraîner de graves complications par dépassement des capacités de régulation thermique du corps humain.

Ces périodes de fortes chaleurs sont alors propices à l'aggravation de pathologies liées à la chaleur.

■ Contacts

- N'hésitez pas à consulter votre médecin traitant ;
- **En cas de malaise, appeler ou faire appeler le 15, le 18 ou le 112 ;**
- Penser à donner régulièrement de vos nouvelles à vos proches et dès que nécessaire,
- Oser demander de l'aide, à vos voisins, aux commerçants de votre quartier.



**PRÉFET
DES BOUCHES-
DU-RHÔNE**

*Liberté
Égalité
Fraternité*

| COMMUNIQUÉ DE PRESSE

■ Restez informés

site internet de la préfecture des Bouches-du-Rhône : <http://www.bouches-du-rhone.gouv.fr>

réseaux sociaux de @prefet13 sur [Twitter](#) et [Facebook](#)

site internet de Météo France : <http://vigilance.meteofrance.com/>

site internet de l'Agence Régionale de Santé Provence-Alpes-Côte d'Azur : <https://www.paca.ars.sante.fr/>

site internet du ministère chargé de la santé : <https://solidarites-sante.gouv.fr/>