



Canicule Maintien de la **vigilance orange** dans les Bouches-du-Rhône ce lundi 21 août 2023

Pour la 2^e journée consécutive, le département des Bouches-du-Rhône est placé en vigilance orange pour canicule ce lundi 21 août

Pour la nuit de dimanche à lundi, les minimales sont généralement comprises entre 18 et 21°C et jusqu'à 23 ou 25°C sur le littoral. En journée de lundi, les températures maximales sont comprises entre 36 et 39 degrés dans les terres, localement 40 degrés et entre 33 et 36 degrés sur le littoral.

Le préfet des Bouches-du-Rhône rappelle que la vigilance doit être de mise et invite chacun à suivre les conseils de comportements et à être attentif aux sujets les plus sensibles et fragiles : personnes âgées, personnes atteintes de maladie chronique ou de troubles de la santé mentale, les personnes isolées, les enfants de moins de six ans, les femmes enceintes...

■ Conseils de comportement

- ✓ Buvez de l'eau plusieurs fois par jour ;
- ✓ Continuez à manger normalement ;
- ✓ Évitez de sortir aux heures les plus chaudes, soit entre 11h et 21h ; Si vous devez sortir, portez un chapeau et des vêtements légers ;
- ✓ Limitez vos activités physiques et sportives ;
- ✓ 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 ;
- ✓ Essayez de vous rendre dans un endroit frais ou climatisé deux à trois heures par jour ;
- ✓ Maintenez votre logement frais pendant la journée, fermez volets, rideaux et fenêtres. Aérez votre logement la nuit ;
- ✓ Prenez des nouvelles de vos proches les plus fragiles : personnes âgées, souffrant de maladies chroniques ou isolées.

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 pouvant aller jusqu'à une perte de connaissance.*

En cas de malaise, appelez ou faites appeler le 15, le 112 ou le 114 (numéro d'appel d'urgence unique pour sourds et malentendants).

■ Numéro vert « Canicule info service » :

{ 0 800 06 66 66

Un numéro pour obtenir des conseils de protection pour vous et votre entourage.
Appel gratuit entre 9h et 19h depuis un poste fixe en France



■ **Vos animaux de compagnie doivent aussi être protégés !**

Les animaux peuvent aussi souffrir de l'excès de chaleur. Dans des conditions extrêmes, le coup de chaleur pour un animal peut devenir une urgence vitale. Aussi, les mêmes conseils de prévention s'appliquent (lieu de vie abrité du soleil, eau propre à disposition, éviter l'exercice et la promenade sur du bitume brûlant pour les coussinets, ne pas laisser un animal seul dans une voiture, même fenêtres ouvertes, ...)

Restez attentif aux signes de déshydratation et en cas de doute sur l'état de santé de votre animal ou si vous avez des questions, n'hésitez pas à consulter un vétérinaire.

■ **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://sante.gouv.fr/>