



## Informations communales lettre n°68



### Alerte rouge préfecture canicule

Une masse d'air très chaude et peu mobile stationne pour plusieurs jours sur la région.

Evolution prévue :

Ce vendredi 7 août après-midi, les températures maximales atteignent 36 à 38 degrés en général, voire ponctuellement 39 degrés.

Samedi 8, les températures montent encore d'un cran, avec pour les minimales 15 à 22 degrés en grande couronne et 23 à 24 degrés à Paris. Les maximales atteignent 36 à 39 degrés (40 degrés non exclus). À signaler qu'un apport d'humidité associé à quelques averses pourrait rendre la chaleur encore plus difficilement supportable samedi 8.

Dimanche 9 pourrait être la journée la plus chaude. Les températures minimales s'échelonnent de 18 à 24 degrés en général, 25 degrés à Paris. Les maximales sont comprises entre 37 et 40 degrés.

On note que sur la période le vent reste généralement faible, ce qui ne permet pas d'atténuer la sensation de chaleur.

Cet épisode caniculaire devrait se poursuivre au moins jusqu'au mardi 11 août, avec des températures qui restent toujours très élevées, autant en ce qui concerne les minimales (18 à 22 degrés en grande couronne, 22 à 24 degrés pour Paris et petite couronne) que les maximales (35 à 39 degrés).

Une baisse des températures devrait intervenir mercredi 12 ou jeudi 13 août.

Conséquences possibles :

Canicule/Rouge

- \* 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.



**ATTENTION CANICULE**

**Buvez de l'eau et restez au frais**

- 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

**Continuez à respecter les gestes barrières contre la COVID-19**

- Lavez-vous les mains régulièrement
- Portez un masque
- Respectez une distance d'un mètre

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

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

0769-228-204 - 17 Juin 2020 - 14h45

## Conseils de comportements canicule rouge:

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 brumisateuse, 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.

Soyez vigilant : toute personne, même si elle est en bonne santé, est concernée.

Pour en savoir plus, consultez le site : [www.sante.gouv.fr](http://www.sante.gouv.fr) Limitez vos activités

physiques

Pour en savoir plus, consultez les sites <http://www.sante.gouv.fr/> et <http://www.inpes.sante.fr/>

mairie@guernes.fr



Vous avez reçu cet email car vous vous êtes inscrit sur Mairie de Guernes.

[Se désinscrire](#)



© 2020 Mairie de Guernes