

L'ALERTE MÉTÉOROLOGIQUE NIVEAU ORANGE

pour le phénomène **CANICULE** dans le département de la **VIENNE**



Evolution prévue :

Les fortes chaleurs s'installent durablement sur la région. Cet épisode caniculaire devrait se maintenir à minima jusqu'en début de semaine prochaine

Vendredi 19 juin après-midi, les températures maximales attendues sont de l'ordre de 34 à 37°C.

Dans la nuit de vendredi à samedi, les températures ne devraient pas descendre sous les 19/20°C voire 21/22°C dans les vallées fluviales et en ville.



En cas d'urgence, appelez le 15 --- Canicule info service • 0800 06 66 66

VIGILANCE CANICULE



RESPECTEZ les consignes de sécurité

INFORMEZ-VOUS auprès de Météo-France et des autorités



Buvez régulièrement de l'eau et mouillez-vous le corps plusieurs fois par jour (douche, brumisateur...)



Témoin d'une personne victime d'un malaise ? Appelez le 15 ou 18



Limitez vos activités physiques et sportives

N'attendez pas les premiers effets des fortes chaleurs.



MAUX DE TÊTE



CRAMPES



NAUSÉES

Protégez-vous



RESTEZ AU FRAIS



BUVEZ DE L'EAU

Pendant les fortes chaleurs

Protégez-vous



RESTEZ AU FRAIS
chez soi ou dans un lieu rafraîchi



BUVEZ DE L'EAU
sans attendre d'avoir soif



Mouillez-vous le corps



Fermez les volets et fenêtres



Privilégiez les activités douces



Mangez frais et équilibré



Évitez l'alcool



Prenez des nouvelles des plus fragiles