



Canicule : la vigilance orange se poursuit demain jeudi 19 juillet sur les Bouches-du-Rhône

L'épisode caniculaire se maintient pour la journée de jeudi 19 juillet 2023 sur tout le département.

Les températures maximales resteront très élevées, comprises entre 34 et 39°C, pouvant atteindre très localement un peu plus de 40°C. Les températures minimales suivent la même tendance et seront comprises entre 22 et 26°C.

Le préfet des Bouches-du-Rhône rappelle que la vigilance doit être de mise.

Il 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, enfants de moins de six ans, 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 ;
- ✓ 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 ;
- ✓ 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 ;
- ✓ Maintenez votre logement frais pendant la journée, fermez volets, rideaux et fenêtres. Aérez votre logement la nuit ;
- ✓ Si vous avez dans votre entourage des personnes âgées, ou des personnes souffrant de maladies chroniques ou isolées, prenez de leurs nouvelles ou rendez-leur visite ;

- **Les conséquences possibles de la canicule**

Les fortes chaleurs peuvent toucher chacun d'entre nous, même les sujets en bonne santé. Cependant, le danger est plus grand pour les personnes âgées, les personnes atteintes de maladies chroniques ou de troubles de la santé mentale, les personnes qui prennent régulièrement des médicaments, et les personnes isolées ainsi que les enfants et les femmes enceintes.

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).