

Vendredi 18 août 2023

## Maintien de la vigilance Jaune Canicule dans le département des Bouches-du-Rhône samedi 19 août 2023

Pour le 2<sup>e</sup> jour, ce samedi 19 août 2023, le département des Bouches-du-Rhône est maintenu en vigilance JAUNE pour « 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 et propice à l'aggravation de pathologies par dépassement des capacités de régulation thermique du corps humain.

### ■ 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 ;
- Ne jamais laisser les nourrissons et les jeunes enfants en plein soleil, même quelques minutes, particulièrement dans des véhicules fermés.

Également,

- 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.

### ■ 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/>

