

## Message alerte météo de la Préfecture :

Le temps très chaud qui s'est installé va se maintenir jusque mercredi au moins.

A l'exception du littoral, les températures dépassent partout les 30° C cet après-midi, atteignant 35 à 38 dg de l'Ille-et-Viaine aux Pays de la Loire et au sud de la région Centre.

Les températures demain matin baisseront peu sous les 18° C, restant souvent au-dessus des 20° C sur le sud.

Mardi après-midi, on retrouvera des températures du même ordre qu'aujourd'hui, les plus fortes chaleurs gagnant encore vers le nord. Il en sera de même mercredi, avant qu'une baisse des températures maximales s'amorce durant la journée de jeudi.

Veillez trouver ci-joint un état des risques possibles engendrés par ces événements ainsi que des conseils de comportement à destination du public :

<b>Conséquences possibles :</b>	<b>Conseils de comportement :</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- Chacun d'entre nous est menacé, même les sujets en bonne santé.</li><li>- 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.</li><li>- Chez les sportifs et les personnes qui travaillent dehors, attention à la déshydratation et au coup de chaleur.</li><li>- Veillez aussi sur les enfants.</li><li>- 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.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- En cas de malaise ou de troubles du comportement, appelez un médecin.</li><li>- Si vous avez besoin d'aide appelez la mairie.</li><li>- Si vous avez des personnes âgées, souffrant de maladies chroniques ou isolées dans votre entourage, prenez de leurs nouvelles ou rendez leur visite deux fois par jour. Accompagnez les dans un endroit frais.</li><li>- Pendant la journée, fermez volets, rideaux et fenêtres. Aérez la nuit.</li><li>- Utilisez ventilateur et/ou climatisation si vous en disposez. Sinon essayez de vous rendre dans un endroit frais ou climatisé (grandes surfaces, cinémas...) deux à trois heures par jour.</li><li>- 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.</li><li>- Adultes et enfants : buvez beaucoup d'eau, personnes âgées : buvez 1.5L d'eau par jour et mangez normalement.</li><li>- Ne sortez pas aux heures les plus chaudes (11h-21h).</li><li>- Si vous devez sortir portez un chapeau et des vêtements légers.</li><li>- * Limitez vos activités physiques.</li></ul>