

Vigilance orange – canicule

Le département du Cher est placé en vigilance Orange CANICULE de vendredi 17 juin, à partir de 14h, par météo France.

Pour vendredi 17 en journée et la nuit suivante :

Températures maximales pour le jour : comprises entre 36 et 38 degrés. Ces températures sont par endroits bien au-dessus des valeurs normalement observées.
Températures minimales pour la nuit suivante : sur la moitié sud du département de 19 à 21 degrés. De 16 à 17 degrés vers le nord du département. Ces températures sont localement très au-dessus des valeurs de saison.

Pour la journée de samedi 18 et la nuit suivante :

La journée est belle, le soleil est largement présent. Pour la nuit : Les rares nuages présents n'empêchent nullement l'observation des étoiles.

Vent faible dans l'ensemble.

Températures maximales pour le jour : comprises entre 39 et 41 degrés.

Températures minimales pour la nuit suivante : entre 21 et 22 degrés.

Pour la journée de dimanche 19 :

De belles éclaircies dominent toute la journée. Le matin, en Vallée de Germigny, le ciel est même dépourvu de nuages. Vent généralement faible.

Températures maximales : entre 34 et 35 degrés.

Conséquences possibles

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.

Conseils de comportement

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.