

VIGILANCE ROUGE

Canicule

Météo France place le département du Cher en vigilance ROUGE canicule à partir **du mardi 01 juillet 2025 à 12h00. Celle-ci devrait se poursuivre, à priori, jusqu'au mercredi 02 juillet 2025 22h00 au moins**, et nécessite une vigilance particulière, notamment pour les personnes vulnérables ou exposées.

Évolution prévue : Dans la nuit prochaine de lundi à mardi, les températures minimales ne s'abaissent pas en-dessous de 19 à 22°C. Les températures maximales de mardi sont extrêmement chaudes, atteignent 38 à 40°C, marquant le maximum d'intensité de cet épisode caniculaire. Dans la nuit de mardi à mercredi, les températures minimales restent comprises entre 19 et 23°C. Les températures maximales de mercredi seront encore comprises entre 35 et 40°C.

Les températures seront en baisse jeudi. A noter que les températures sont estimées sous abri ventilé et sur terrain herbeux, et sont susceptibles d'être plus élevées en milieu urbain.

Conséquences possibles

Chacun d'entre nous est menacé, même les sujets en bonne santé.

L'augmentation de la température peut mettre en danger les personnes à risque c'est-à-dire les personnes âgées, handicapées, atteintes de maladies chroniques ou de troubles mentaux, les personnes qui prennent régulièrement des médicaments, les personnes isolées.

Chez les sportifs et les personnes qui travaillent dehors, attention au coup de chaleur. Veillez aussi sur les enfants.

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 brumisateur, d'un gant de toilette ou en prenant des douches ou des bains tièdes.

Ne sortez pas aux heures les plus chaudes.

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.

Si vous avez besoin d'aide appelez la mairie.

Soyez vigilant : toute personne, même si elle est en bonne santé, est concernée.

Pour prévenir les feux de végétation, n'utilisez pas de matériel susceptible de produire des étincelles et veillez à ne pas avoir de comportement pouvant favoriser les départs de feux (cigarette, barbecue, etc.).

En cas de départ de feu, appelez immédiatement le 112 ou le 18 et mettez-vous à l'abri.

Pour en savoir plus, consultez le site : <https://www.sante.gouv.fr/>