



Saint-Brieuc, le 16 juillet 2022

BULLETIN D'ALERTE METEO VIGILANCE MÉTÉOROLOGIQUE ORANGE CANICULE

La Préfecture des Côtes-d'Armor vous informe que Météo France a placé le département en vigilance ORANGE « CANICULE » pour un événement à partir de demain dimanche 17 juillet 2022 à 12 heures jusqu'à nouvel ordre.

Qualification de l'événement et évolution prévue

L'épisode de fortes chaleurs commencera dimanche 17 juillet à la mi-journée.

Les températures maximales prévues en fin de journée de dimanche atteindront 33 à 36°C, localement plus. La nuit de dimanche à lundi sera chaude : en fin de nuit les températures minimales iront de 17 à 21°C.

Le pic de chaleur est attendue en journée de lundi, sous un vent d'est à sud-est chaud, avec des températures maximales de 38 à 41°C, se rapprochant ou dépassant ainsi localement des valeurs records.

Après une nuit de lundi à mardi encore chaude, les températures amorceront progressivement une baisse par l'ouest en journée de mardi avec une possible dégradation orageuse et un changement de masse d'air.

Conseils à votre intention

Les maires sont invités à assurer le suivi des personnes fragiles isolées ou vulnérables, et à diffuser toutes les recommandations sanitaires à la population par tout moyen,

Les élus locaux et les responsables associatifs sont invités à réorganiser les manifestations et rassemblements prévus à ces dates en évitant qu'ils se tiennent aux heures les plus chaudes, en plein soleil et en veillant à l'accès à l'eau des participants.

Conseils à relayer à vos administrés

Rappel des conseils utiles pour les personnes fragiles et leur entourage (personnes âgées, personnes handicapées ou malades à domicile, personnes dépendantes, femmes enceintes...)

- Buvez régulièrement de l'eau sans attendre d'avoir soif et ne buvez pas d'alcool ;

- Rafraîchissez-vous et mouillez votre corps (au moins le visage et les avants bras) plusieurs fois/ jour,
- Mangez en quantité suffisante ;
- Évitez de sortir aux heures les plus chaudes et passez plusieurs heures par jour dans un lieu frais (cinéma, bibliothèque municipale, supermarché...);
- Évitez les efforts physiques au maximum et si vous devez pratiquer une activité physique, mouillez votre t-shirt et votre casquette et renouveler fréquemment l'opération ;
- Maintenez votre logement frais (fermez fenêtres et volets la journée, ouvrez-les le soir et la nuit s'il fait plus frais) ;
- Pensez à donner régulièrement de vos nouvelles à vos proches et, dès que nécessaire, demandez de l'aide.
- Limitez vos activités physiques et sportives.

Rappel des signes d'alerte de déshydratation, notamment chez les personnes âgées :

- Modification du comportement habituel, grande faiblesse, grande fatigue, difficulté inhabituelle à se déplacer.
- Maux de tête, étourdissements, vertiges, troubles de la conscience, voire convulsions.
- Nausées, vomissements, diarrhée, soif.
- Crampes musculaires.
- Température corporelle élevée (supérieure à 38,5°C).
- Agitation nocturne inhabituelle.

Toutes les recommandations pour se protéger contre les fortes chaleurs sont consultables sur le site internet du ministère des solidarités et de la santé <https://solidarites-sante.gouv.fr/sante-et-environnement/risques-climatiques/article/vagues-de-chaueur> et des services de l'État en Côtes d'Armor : www.cotes-darmor.gouv.fr .

Un numéro d'information est également à disposition du public : 0800 06 66 66 (appel gratuit depuis un poste fixe).