

Météo France vient de passer le département du cher en vigilance orange canicule à partir de vendredi 3 aout à 00h00.

Les températures sont en hausse et atteignent déjà 33 °C à Avord et pourront encore gagner 1 ou 2 °C d'ici la fin de journée.

Les températures minimales resteront également très élevées la nuit (supérieures à 20°C), notamment dans les zones les plus urbanisées.

Certaines consignes sont à respecter durant cette période de forte chaleur :

- utiliser le ventilateur et/ou la climatisation ou essayez de vous rendre dans un endroit frais ou climatisé (grandes surfaces, cinémas...) deux à trois heures par jour.
- mouiller votre corps plusieurs fois par jour à l'aide d'un brumisateuse, d'un gant de toilette ou en prenant des douches ou des bains.
- boire au moins 1.5 litre d'eau par jour, même sans soif, et continuez à manger normalement.
- ne pas sortir aux heures les plus chaudes (11h-21h).
- si vous devez sortir, porter un chapeau et des vêtements légers.
- limiter vos activités physiques.
- pendant la journée, fermer volets, rideaux et fenêtres. Aérer la nuit.

Pour les personnes vulnérables, la vigilance doit être accrue:

- en cas de maladie ou de troubles du comportement, appeler un médecin.
- si vous avez besoin d'aide, appeler la mairie.
- si vous avez des personnes âgées, souffrant de maladies chroniques ou isolées dans votre entourage, prendre de leurs nouvelles ou leur rendre visite deux fois par jour.
- les accompagner dans un endroit frais.

Pour plus d'information, vous pouvez consulter le site [http:// www.sante.gouv.fr](http://www.sante.gouv.fr)

Un numéro vert canicule info service est également mis à disposition du public pour toutes informations : 0 800 06 66 66.

Si vous avez connaissance d'une personne se trouvant en difficulté à cause de ces fortes chaleurs, n'hésitez pas à appeler les services de secours :

le 15, numéro d'appel gratuit du service d'aide médical urgente (SAMU).

Le 115, numéro d'appel gratuit des urgences sociales, qui a pour mission d'informer, orienter et rechercher un hébergement pour les personnes sans domicile fixe.