



PRÉFET DE TARN-ET-GARONNE

*Liberté
Égalité
Fraternité*

Montauban, le 09 août 2022

Communiqué de presse

Le Tarn-et-Garonne placé en vigilance orange canicule

Le département de Tarn-et-Garonne est placé en vigilance **ORANGE** canicule à compter de 16 heures ce jour.

Le niveau orange correspond à une période de chaleur intense pour laquelle les températures dépassent les seuils départementaux pendant trois jours et trois nuits consécutifs (soit 21 degrés la nuit et 36 degrés le jour).

Les températures maximales seront observées au cours de la journée de vendredi. Elles seront comprises entre 37 et 40 degrés.

Tenez-vous informés sur : www.vigilance.meteofrance.fr

En conséquence, la Préfète de Tarn-et-Garonne appelle à la vigilance et rappelle les bons réflexes à adopter pour se protéger et veiller sur la santé des plus fragiles face à la chaleur.

Conseils pour se protéger de la chaleur :

- Buvez régulièrement de l'eau sans attendre d'avoir soif
- Rafraîchissez-vous et mouillez-vous le corps (au moins le visage et les avant bras) plusieurs fois par jour
- Mangez en quantité suffisante et ne buvez pas d'alcool
- Évitez de sortir aux heures les plus chaudes (11 h- 21 h) et passez plusieurs heures par jour dans un lieu frais (cinéma, bibliothèque municipale, supermarchés, musée...)
- Limitez les activités physiques et sportives
- Maintenez votre logement frais (fermez rideaux, fenêtres et volets la journée, aérer la nuit s'il fait plus frais)
- 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
- Pour en savoir plus, consultez le site <https://sante.gouv.fr/>

Retrouvez toutes les recommandations :

<https://www.tarn-et-garonne.gouv.fr/Actualites/Conseil-sante-face-aux-fortes-chaleurs-en-tarn-et-garonne>

<https://solidarites-sante.gouv.fr/sante-et-environnement/risques-climatiques/canicule>

<https://www.ars.sante.fr>

<https://invs.santepubliquefrance.fr/>

<https://travail-emploi.gouv.fr/actualite-du-ministere/article/canicule-et-fortes-chaleurs-protectez-vous>