

Colmar, le 26 juillet 2018

## VIGILANCE JAUNE - CANICULE ACTIVATION DU NIVEAU 2 DU PLAN CANICULE « AVERTISSEMENT CHALEUR »

Météo-France a placé le département du Haut-Rhin en **vigilance jaune - canicule** à compter de ce jour, **jeudi 26 juillet 2018 16h00**.

Les recommandations sanitaires à suivre pour vous protéger et lutter contre les excès de chaleur sont les suivantes :

- ***maintenez votre logement frais*** (fermez fenêtres et volets la journée, aérez la nuit s'il fait plus frais) ;
- ***buvez*** régulièrement et fréquemment de **l'eau (1,5 l)** sans attendre d'avoir soif, et continuez à manger normalement ;
- ***rafraîchissez-vous*** et mouillez-vous le corps plusieurs fois par jour (notamment le visage et les avants bras au moyen d'un brumisateuse ou d'un gant de toilette). Utilisez ventilateur et /ou climatisation si vous en disposez ;
- ***portez un chapeau et des vêtements légers*** si vous devez sortir ;
- ***prenez plusieurs heures par jour dans un lieu frais*** (cinéma, bibliothèque, grandes surfaces...) ;
- ***évitent de sortir aux heures les plus chaudes (11h-21h)*** et limiter votre pratique d'activité physique ;
- ***prenez régulièrement des nouvelles de vos proches***, notamment des personnes âgées, souffrant de maladies chroniques ou isolées ;
- ***osez demander de l'aide*** dès que nécessaire ;
- ***appelez un médecin***, en cas de malaise ou de troubles du comportement.

Le numéro vert « Canicule info service » est actif depuis ce jour, jeudi 26 juillet 2018 :

**0 800 06 66 66**

C'est un numéro gratuit, joignable de 9h à 19h, pour obtenir des conseils de protection pour vous et votre entourage, en particulier les plus fragiles.

Tenez-vous informés de l'évolution des températures en consultant : [www.meteofrance.com](http://www.meteofrance.com)

**CANICULE, FORTES CHALEURS**  
ADOPTÉZ LES BONS RÉFLEXES

Mouiller son corps et se ventiler

Manger en quantité suffisante

Maintenir sa maison au frais : fermer les volets le jour

Ne pas boire d'alcool

Donner et prendre des nouvelles de ses proches

Éviter les efforts physiques

**BOIRE RÉGULIÈREMENT DE L'EAU**

**CANICULE, FORTES CHALEURS**  
QUELS SONT LES SIGNAUX D'ALERTE ?

Crampes

Fatigue inhabituelle

Maux de tête

Fièvre > 38°C

Vertiges / Nausées

Propos incohérents

**EN CAS DE MALAISE, APPELER LE 15**

Pour plus d'informations : 0 800 06 66 66 (appel gratuit depuis un poste fixe)  
www.sante.gouv.fr/canicule • www.meteo.fr • #canicule

**EN CAS DE MALAISE, APPELER LE 15**

Pour plus d'informations : 0 800 06 66 66 (appel gratuit)  
www.social-sante.gouv.fr/canicule • www.meteo.fr • #canicule



**LA PLATEFORME TÉLÉPHONIQUE D'INFORMATION « CANICULE »**

**0800 06 66 66**

Appel gratuit entre 9h et 19h depuis un poste fixe

@MinSoliSante

Ministère des Solidarités et de la Santé

**CONTACT PRESSE**

Bureau de l'information et de la communication  
Cabinet du Préfet - Préfecture du Haut-Rhin  
03 89 29 20 05 – 03 89 23 21 06 – 03 89 29 20 14  
[pref-communication@haut-rhin.gouv.fr](mailto:pref-communication@haut-rhin.gouv.fr)

Retrouvez nos publications sur