

AU QUOTIDIEN

## Le département du Gard est placé en niveau ROUGE de vigilance canicule

Le département du Gard est placé en niveau ROUGE de vigilance canicule à partir du mercredi 23 août à 12h.

Publié le 23/08/2023 - - Temps de lecture: 05 minutes



Cette situation nécessite la mise en place de mesures de prudence !

### Quelques conseils afin de traverser au mieux cet épisode caniculaire de forte intensité :

- Surveillez la température ;
- Buvez régulièrement et suffisamment ;
- Portez des vêtements légers qui permettent l'évaporation de la sueur (ex. : vêtements de coton), amples, et de couleur claire si le travail est à l'extérieur ;
- Limitez les déplacements à l'extérieur et les efforts physiques intenses ;
- Ne pas rester en plein soleil ;
- Évitez toute consommation de boisson alcoolisée ;
- Faites des repas légers et fractionnés ;
- Redoublez de prudence si vous avez des antécédents médicaux et si vous prenez des médicaments ;
- Soyez vigilant aux autres et à vous-même.

**En cas de malaise, appelez le 15 !**

0 800 06 66 66\* (appel gratuit) & [sante.gouv.fr](https://sante.gouv.fr) et [www.meteo.fr](https://www.meteo.fr) pour consulter la météo et la carte de vigilance



## Quels sont les effets de la chaleur ?



Crampes



Fatigue inhabituelle



Maux de tête



Fièvre > 38°C



Vertiges / Nausées



Propos incohérents

Si vous voyez quelqu'un victime d'un malaise, de propos incohérents et de fortes fièvres, **appelez le 15**.

### BON À SAVOIR

À partir de 65 ans ou en situation de handicap, je peux bénéficier d'un accompagnement personnalisé. Il me suffit de contacter ma mairie ou mon Centre Communal d'Action Sociale (CCAS).

## Comment me protéger ?



Je reste au frais



Je bois de l'eau



J'évite de boire de l'alcool



Je mange en quantité suffisante



Je ferme les volets et fenêtres le jour, j'aère la nuit



Je mouille mon corps



Je donne et je prends des nouvelles de mes proches



Je fais des activités sans effort

### ATTENTION

Je suis particulièrement concerné si je suis enceinte, j'ai un bébé ou je suis une personne âgée. Si je prends des médicaments : je demande conseil à mon médecin ou à mon pharmacien.



*Conseil départemental du Gard*

*Lundi au vendredi de 9 heures à 13 heures et de 14 heures à 17 heures.*

*3 rue Guillemette - 30044 Nîmes Cedex 9*

*04 66 76 76 76*