



Météo France place le département du Cher en vigilance orange à partir du lundi 29 juillet 2024 à 12 h en raison d'un épisode de fortes chaleurs de relativement courte durée qui débutera à partir de ce lundi et se poursuivra jusqu'en milieu de semaine, nécessitant une vigilance particulière, notamment pour les personnes vulnérables ou exposées.

Conseils et gestes simples à adopter par tous pour se protéger des fortes chaleurs :

- Buvez régulièrement de l'eau sans attendre d'avoir soif ; ne buvez pas d'alcool ;
- Rafraîchissez-vous et mouillez votre corps (au moins le visage et les avant-bras) plusieurs fois par jour ;
- Évitez de sortir aux heures les plus chaudes (11-21 heures en cas de canicule) ;
- Préférez les activités sans effort aux heures les plus chaudes ;

• Maintenez votre logement frais (fermez fenêtres et volets la journée, ouvrez-les le soir et la nuit) ;

- Si votre logement ne peut pas rester frais, passez plusieurs heures par jour dans un lieu frais (cinéma, bibliothèque municipale, supermarché, musée, salle rafraîchie...)
- Mangez en quantité suffisante des plats légers et riches en eau (fruits et légumes) ;
- Prenez régulièrement des nouvelles de vos proches, surtout les plus fragiles.

En voiture et lors de longs trajets :

- Ne laissez jamais une personne seule dans une voiture, en particulier un enfant, même pendant une très courte durée car la température dans l'habitation peut augmenter très vite. De même, ne laissez jamais un animal seul dans une voiture ;
- Si possible, décalez votre trajet aux heures les moins chaudes ;
- Pensez à emporter de l'eau en quantité suffisante et un brumisateur pour les trajets en voiture ;
- Arrêtez-vous régulièrement pour vous reposer et vous rafraîchir : sur certaines aires d'autoroute, des fontaines à eau ou des zones de brumisation sont mises à votre disposition.

Toutes les recommandations pour se protéger contre les fortes chaleurs sont consultables sur le site internet du ministère de la Santé et de la Prévention : www.sante.gouv.fr

ALERTE CANICULE