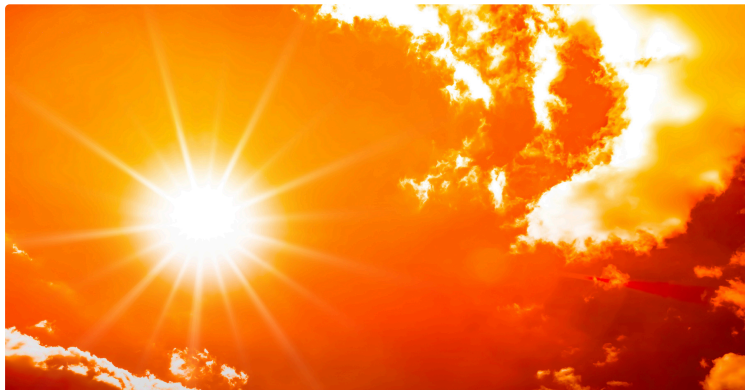


## Alerte météo : vigilance jaune canicule



Alerte météo : vigilance jaune canicule

**Le Gers est placé en vigilance jaune canicule à partir de demain, jeudi 7 août à 12h.**

Les maximales attendues pour les prochains jours : demain de 36° à 38°, vendredi 39° puis une tendance à la baisse prévoit une moyenne de 37° samedi et dimanche.

Face à la canicule, n'attendez pas les premiers effets et adoptez les bons réflexes !

Dans le cadre d'un épisode de fortes chaleurs, il est essentiel d'adapter ses comportements pour se protéger et garder sa capacité à s'occuper des personnes les plus vulnérables de son entourage, en particulier pour les journées les plus chaudes.

### Les bons réflexes à adopter par tous dès que les températures augmentent et pendant les fortes chaleurs

- Boire de l'eau régulièrement, même si on n'a pas soif ; éviter l'alcool
- Rester au frais : éviter les sorties aux heures les plus chaudes
- Éviter les efforts physiques aux heures les plus chaudes (travail, sport)
- Maintenir son logement au frais

**Si vous faites partie des personnes à risque (âgées, handicapées), pensez à vous inscrire sur le registre de votre commune pour recevoir de l'aide pendant les fortes chaleurs estivales.**

En cas de fortes chaleurs, certains médicaments sont susceptibles d'altérer les mécanismes de défense de l'organisme. En cas de doute, consultez votre médecin ou votre pharmacien.

### Dans le logement

Dans la journée, persiennes et vitrages seront :

- Maintenus fermés du côté du soleil. Leur double obstacle limite l'entrée de la chaleur dans la pièce
- Ouverts du côté ombragé si cela permet la réalisation de courants d'air. Dans ce cas, pendre une serviette humide pour que l'évaporation refroidisse l'atmosphère. S'il n'est pas possible de faire des courants d'air avec les seules fenêtres à l'ombre, les maintenir fermées.

Dès que les températures extérieures sont inférieures à la température intérieure :

- Ouvrir en grand les persiennes et vitrages pour rafraîchir le logement

Si le logement ne peut pas être maintenu frais :

- Se rendre dans un endroit frais (bibliothèque, cinéma, magasins, pièce rafraîchie...)

### En cas de déplacement en voiture

- Privilégier les heures les moins chaudes
- Prévoir d'emporter de l'eau en quantité suffisante pour tout déplacement

**VIGILANCE  
CANICULE**



RESPECTEZ  
les consignes de sécurité

INFORMEZ-VOUS  
auprès de Météo-France  
et des autorités



**Restez vigilants  
si vous pratiquez des activités  
qui vous exposent à ce risque**

