

Episode de canicule : un numéro de permanence en place



Episode de canicule : un numéro de permanence en place

La ville de Vic-Fezensac a activé un numéro de permanence en raison du contexte d'alerte canicule.

06 23 05 43 45

Les conseils de comportement donnés par la préfecture du Gers :

Des conseils simples à adopter, qui doivent s'appliquer à tous, y compris aux personnes en bonne santé, car tout le monde est concerné.

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.

- 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 et passez plusieurs heures par jour dans un lieu frais (cinéma, bibliothèque-médiathèque, musée, commerce...)
- Évitez les efforts physiques
- Maintenez votre logement frais (fermez fenêtres et volets la journée, aérez la nuit)
- Si vous empruntez les transports en commun, pensez à emporter avec vous de l'eau et un brumisateur et à faire boire les enfants
- Pensez à donner régulièrement de vos nouvelles à vos proches
- Portez des vêtements amples, légers et de couleurs claires et si vous sortez, protégez-vous du soleil (lunettes, chapeau, crème solaire)
- Lors de vos baignades, faites attention au choc thermique lorsque la différence de température entre l'eau et l'air est importante
- Coup de chaleur : en cas de malaise ou de troubles du comportement, appelez un médecin ou le 18