PRÉFET
DE L'AVEYRON
Liberté
Égalité
Fraternité

Direction des services du cabinet

Service des sécurités
SIDPC

à

SOUS-PRÉFECTURE MILLAU, SOUS-PRÉFECTURE VILLEFRANCHE, CORG GENDARMERIE, DDSP, CODIS, DDT, DDETSPP, ARS, DSDEN, DMD, DRAAF, DREAL, CONSEIL DÉPARTEMENTAL 12, MÉTÉO FRANCE 81, ASSOCIATIONS AGRÉÉES DE SÉCURITÉ CIVILE, MAIRES

VIGILANCE MÉTÉO ORANGE POUR UN RISQUE DE CANICULE.

Date : 07/08/2025	Heure : 16h50

Phénomène prévu : épisode caniculaire nécessitant une vigilance particulière notamment pour les personnes sensibles ou exposées.

Début du phénomène attendu vendredi 08 août à 12h00.
une masse d'air très chaude aborde la région,engendrant une forte augmentation des températures.
Vendredi, les températures sont en hausse par rapport à jeudi. Les maximales sont généralement comprises entre 35°C et 38°C, et peuvent localement atteindre 39°C. Les températures restent chaudes durant la nuit de vendredi à samedi, avec des minimales fréquemment supérieures à 19°C, atteignant même localement les 22°C.

Conséquences possibles :
Chacun d'entre nous est menacé, même les sujets en bonne santé.
Le danger est plus grand pour les personnes âgées, les personnes atteintes de maladie chronique ou de troubles de la santé mentale, les personnes qui prennent régulièrement des médicaments, et les personnes isolées.
Chez les sportifs et les personnes travaillant à l'extérieur, attention à la déshydratation et au coup de chaleur.
Veillez aussi sur les enfants.
Les symptômes d'un coup de chaleur sont : une fièvre supérieure à 40 °C, une peau chaude, rouge et sèche, des maux de tête, des nausées, une somnolence, une soif intense, une confusion, des convulsions et une perte de connaissance.

Conseils de comportement :
- Buvez de l'eau plusieurs fois par jour.
- Continuez à manger normalement.
- Mouillez vous le corps plusieurs fois par jour à l'aide d'un brumisateur, d'un gant de toilette ou en prenant des douches ou des bains tièdes.
- Ne sortez pas aux heures les plus chaudes.
- Si vous devez sortir portez un chapeau et des vêtements légers.
- Essayez de vous rendre dans un endroit frais ou climatisé deux à trois heures par jour.
- Limitez vos activités physiques et sportives.
- Pendant la journée, fermez volets, rideaux et fenêtres. Aérez la nuit.
- Si vous avez des personnes âgées, souffrant de maladies chroniques ou isolées dans votre entourage, prenez de leurs nouvelles ou rendez leur visite. Accompagnez-les dans un endroit frais.
- En cas de malaise ou de troubles du comportement, appelez un médecin.
- Si vous avez besoin d'aide appelez la mairie.
- Pour en savoir plus, consultez le site https://sante.gouv.fr/

IL VOUS EST DEMANDÉ LA PLUS GRANDE VIGILANCE ET DE SUIVRE L'ÉVOLUTION DE LA SITUATION SUR :
LE SITE INTERNET www.meteofrance.com
LE RÉPONDEUR DE MÉTÉO-FRANCE : 05 67 22 95 00 (coût d'une communication locale)