

Vigilance " jaune canicule " en Val-d' Oise.

Jeudi 11 août 2022..

Le département du Val-d'Oise est actuellement en vigilance jaune en raison d'un risque canicule. En ce jeudi 11 août en journée et la nuit suivante :

- Températures maximales pour le jour : 33 degrés. Ces températures se situent au-dessus des valeurs de saison.
- Températures minimales pour la nuit suivante : entre 17 et 20 degrés. *(Information préfectorale)*



- **Qu'est-ce qu'une canicule ?**

Le mot "canicule" désigne un épisode de températures élevées, de jour comme de nuit, sur une période prolongée. La canicule, comme le grand froid, constitue un danger pour la santé de tous.

- **Les dangers**

Une forte chaleur devient dangereuse pour la santé dès qu'elle dure plus de trois jours. Les personnes déjà fragilisées (personnes âgées, personnes atteintes d'une maladie chronique, nourrissons, etc.) sont particulièrement vulnérables. Lors d'une canicule, elles risquent une déshydratation, l'aggravation de leur maladie chronique ou encore un coup de chaleur.

Les personnes en bonne santé (notamment les sportifs et travailleurs manuels exposés à la chaleur) ne sont cependant pas à l'abri si elles ne respectent pas quelques précautions élémentaires.

- **Les conséquences les plus graves**

- *La déshydratation.*

- Les symptômes de la déshydratation qui doivent vous alerter : des crampes musculaires aux bras, aux jambes, au ventre, un épuisement qui se traduit par des étourdissements, une faiblesse, une tendance inhabituelle à l'insomnie.

- *Le coup de chaleur* : Il doit être signalé aux secours dès que possible.

Le coup de chaleur (ou hyperthermie) survient lorsque le corps n'arrive plus à contrôler sa température qui augmente alors rapidement. On peut le repérer par :

- *une agressivité inhabituelle,*

- *une peau chaude, rouge et sèche,*

- *des maux de tête, des nausées, des somnolences et une soif intense,*

- *une confusion, des convulsions et une perte de connaissance*



Pendant les fortes chaleurs

Protégez-vous

- RESTEZ AU FRAIS**
- BUVEZ DE L'EAU**
- Évitez l'ensoleillement**
- Prenez un bain ou une douche**
- Évitez les saunas et hammams la nuit, même le soir**
- Mouillez-vous le corps**
- Évitez de prendre des médicaments de vos proches**
- Évitez des activités sans effort**