

# VIGILANCE ROUGE - CANICULES avec risque d'incendie élevé



## VIGILANCE ROUGE - CANICULE

Le département de la Haute-Garonne est en vigilance rouge pour le phénomène canicule.

# 0 800 06 66 66 : un numéro gratuit pour obtenir des conseils de protection pour vous et votre entourage.

# Portez une attention particulière aux personnes fragiles et/ou isolées

# Buvez régulièrement de l'eau, sans attendre d'avoir soif, et mangez normalement

# Limitez vos activités physiques

# Fermez les volets et fenêtres pendant la journée et aérez la nuit

# Évitez de sortir aux heures les plus chaudes de la journée

# Mouillez vous le corps plusieurs fois par jour (douche, brumisateurs...)

# Rendez-vous dans un endroit frais ou climatisé 2-3h par jour+

d'info : <https://vigilance.meteofrance.fr/fr>

En cas de malaise, forte fièvre ou propos incohérents appelez le 15.