

# Canicule – Vigilance orange à compter de samedi 18 juin 2022

**Message de vigilance émanant de la Préfecture du Val d'Oise à l'attention des communes concernées.**

Météo France a classé le Val-d'Oise en **vigilance orange canicule** à compter du samedi 18 juin.

Prévisions pour samedi 18 en journée et la nuit suivante :

Le soleil domine largement du matin au soir. Pour la nuit : Le ciel de la nuit, d'abord clair, va peu à peu se voiler, mais les éclaircies restent belles.

Températures maximales pour le jour : comprises entre 38 et 39 degrés.

Je vous prie de bien vouloir :

- assurer une veille sur l'évolution de la situation, notamment depuis le site internet de Météo-France : [www.meteo-france.com](http://www.meteo-france.com)
- de renforcer les mesures de communication en diffusant des messages de recommandations sanitaires au public, disponible notamment sur le site internet de Santé Publique France <https://www.santepubliquefrance.fr/determinants-de-sante/climat/fortes-chaleurs-canicule/outils>

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 brumisateuse, d'un gant de toilette ou en prenant des douches ou des bains tièdes.
- Ne sortez pas aux heures les plus chaudes (11h-21h).

- 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, tout en continuant de respecter la distanciation physique et les gestes barrière.
- 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/>