



ALERTE METEO FRANCE
VIGILANCE JAUNE CHALEUR
Niveau 2.

Alerte du 11 Août 2021.

L'ensemble du département du Gard est en vigilance météorologique de niveau 2 pour épisode de fortes chaleurs/canicule.

En effet, dans la journée de mercredi 11 août des températures de plus de 35°C seront observées sur l'ensemble du département du Gard atteignant même les 40°C en plaine.

Ces températures élevées en journée et ne redescendront pas en dessous de 22°C la nuit.

Selon les prévisions de Météo France, ces températures resteront élevées en journée jusqu'au lundi 16 août inclus.

Pendant la journée fermez vos volets, rideaux, fenêtres. Aérez la nuit. Utilisez ventilateur et/ou climatisation si vous en disposez. Sinon, essayez de vous rendre dans un endroit frais ou climatisé.

Adultes, enfants, personnes âgées : Buvez beaucoup d'eau, mangez normalement. Ne sortez pas aux heures les plus chaudes (11h – 21h)

En cas de malaise ou de troubles du comportement appelez un médecin.

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.**

Les symptômes d'un coup de chaleur repérables :

- **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**