



Saint-Brieuc, le 17 juillet 2022

**BULLETIN D'ALERTE METEO  
VIGILANCE MÉTÉOROLOGIQUE ROUGE CANICULE EXTREME**

**La Préfecture des Côtes-d'Armor vous informe que Météo France a placé le département en vigilance ROUGE « CANICULE EXTREME » pour un événement à partir de demain lundi 18 juillet 2022 à 12 heures jusqu'à mardi 19 juillet 2022 à 7h.**

**Qualification de l'événement et évolution prévue**

**L'épisode de fortes chaleurs va se renforcer et s'étendre vers l'est.**

Le pic de chaleur est attendu en journée de lundi, accompagné d'un vent chaud. Les températures maximales atteindront 39 à 41°C localement 42°C. Ces températures exceptionnelles devraient constituer localement des records absolus.

Les températures dans la nuit de lundi à mardi resteront particulièrement élevées, avec des minimales comprises entre 18 et 23°C. Ces températures amorceront une baisse sur l'ouest en fin de nuit de lundi à mardi avec une possible dégradation orageuse.

**Conseils à votre intention**

Les maires sont invités à activer leur plan communal de sauvegarde, à assurer le suivi des personnes fragiles isolées ou vulnérables, et à diffuser toutes les recommandations sanitaires à la population par tout moyen.

Les élus locaux et les responsables associatifs sont invités à reporter les manifestations et rassemblements prévus à ces dates en évitant qu'ils se tiennent aux heures les plus chaudes, en plein soleil et en veillant à l'accès à l'eau des participants.

Il est enfin rappelé que le brûlage des déchets verts est strictement interdit.

**Conseils à relayer à vos administrés**

Rappel des conseils utiles pour les personnes fragiles et leur entourage (personnes âgées, personnes handicapées ou malades à domicile, personnes dépendantes, femmes enceintes...)

- Buvez régulièrement de l'eau sans attendre d'avoir soif et ne buvez pas d'alcool ;
- Rafraîchissez-vous et mouillez votre corps (au moins le visage et les avants bras)

- plusieurs fois/ jour,
- Mangez en quantité suffisante ;
  - Évitez de sortir aux heures les plus chaudes et passez plusieurs heures par jour dans un lieu frais (cinéma, bibliothèque municipale, supermarché...);
  - Évitez les efforts physiques au maximum et si vous devez pratiquer une activité physique, mouillez votre t-shirt et votre casquette et renouveler fréquemment l'opération ;
  - Maintenez votre logement frais (fermez fenêtres et volets la journée, ouvrez-les le soir et la nuit s'il fait plus frais) ;
  - Pensez à donner régulièrement de vos nouvelles à vos proches et, dès que nécessaire, demandez de l'aide.
  - Limitez vos activités physiques et sportives.
  - \* 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 qui travaillent dehors, attention à la déshydratation et au coup de chaleur.
  - Veillez aussi sur les enfants.

#### Rappel des signes d'alerte de déshydratation, notamment chez les personnes âgées :

- Modification du comportement habituel, grande faiblesse, grande fatigue, difficulté inhabituelle à se déplacer.
- Maux de tête, étourdissements, vertiges, troubles de la conscience, voire convulsions.
- Nausées, vomissements, diarrhée, soif.
- Crampes musculaires.
- Température corporelle élevée (supérieure à 38,5°C).
- Agitation nocturne inhabituelle.

Enfin, pour prévenir les feux de végétation, n'utilisez pas de matériel susceptible de produire des étincelles et veillez à ne pas avoir de comportement pouvant favoriser les départs de feux (cigarette, barbecue, etc.).

\* En cas de départ de feu, appelez immédiatement le 112 ou le 18 et mettez-vous à l'abri.

Toutes les recommandations pour se protéger contre les fortes chaleurs sont consultables sur le site internet du ministère des solidarités et de la santé <https://solidarites-sante.gouv.fr/sante-et-environnement/risques-climatiques/article/vagues-de-chaleur> et des services de l'État en Côtes d'Armor : [www.cotes-darmor.gouv.fr](http://www.cotes-darmor.gouv.fr) .

Un numéro d'information est également à disposition du public : 0800 06 66 66 (appel gratuit depuis un poste fixe).