



PRÉFET
DE LA SARTHE

Le Mans, le 2 août 2018

En période de fortes chaleurs, soyons attentifs !

Le département de la Sarthe va connaître une période de fortes chaleurs du vendredi 3 août au mercredi 8 août.

La préfecture appelle chacun à la plus grande vigilance et à porter une attention particulière aux personnes sensibles ou exposées, notamment les personnes âgées ou de santé fragile et les enfants.

Recommandations sanitaires à respecter en période de fortes chaleurs ou de canicule :

- Rafrâchissez-vous** et mouillez votre peau plusieurs fois par jour (au moins le visage et les avants bras) tout en assurant une légère ventilation ;
- Ne sortez pas aux heures les plus chaudes** ;
- Ne restez pas en plein soleil** ;
- Portez un chapeau et des vêtements clairs et légers** si vous devez sortir ;
- Passez plusieurs heures par jour dans un endroit climatisé et frais** ;
- Maintenez votre logement frais** (fermez fenêtres et volets la journée, ouvrez-les le soir et la nuit s'il fait plus frais) ;
- Buvez régulièrement de l'eau** (1,5L d'eau par jour) sans attendre d'avoir soif ;
- Continuez à manger normalement et en quantité suffisante** ;
- Ne faites pas d'efforts physiques intenses** ;
- Prenez régulièrement des nouvelles de vos proches**, notamment des personnes âgées, souffrant de maladies chroniques ou isolées et, dès que nécessaire, osez demander de l'aide ;
- Au travail, soyez vigilant** pour vos collègues et vous-même ;
- Appelez le 15 en cas de malaise ou de troubles du comportement.**

Pour en savoir plus, consultez le site <http://solidarites-sante.gouv.fr/>

Le numéro vert « Canicule info service » est joignable au :

0 800 06 66 66

C'est un numéro gratuit, joignable de 9h00 à 19h00, pour obtenir des conseils de protection pour vous et votre entourage, en particulier les plus fragiles.



PRÉFET
DE LA SARTHE



Appel à la vigilance aux départs de feux !

De plus, cette situation météorologique (fortes chaleurs) et la faible hygrométrie étant propices à des départs de feux, chacun est invité à adopter un comportement responsable dans l'ensemble des espaces forestiers ou agricoles.

Les services de l'État en Sarthe et leurs partenaires sont mobilisés et restent particulièrement vigilants à l'évolution de la situation météorologique (www.meteofrance.com).