



Service régional et départemental  
de la communication interministérielle

Rouen, le 24 août 2016

## Vigilance jaune Canicule

**Météo France a placé le département de la Seine-Maritime en vigilance jaune canicule pour un épisode de fortes chaleurs.**

Une forte chaleur devient dangereuse pour la santé dès qu'elle dure plus de trois jours. Les personnes déjà fragilisées (personnes âgées, personnes atteintes d'une maladie chronique, nourrissons, etc.) sont particulièrement vulnérables. Lors d'une canicule, elles risquent une déshydratation, l'aggravation de leur maladie chronique ou encore un coup de chaleur. Les personnes en bonne santé (notamment les sportifs et travailleurs manuels exposés à la chaleur) ne sont cependant pas à l'abri si elles ne respectent pas quelques précautions élémentaires.

### Conseils de prévention :

- Buvez régulièrement de l'eau sans attendre d'avoir soif,
- Rafraîchissez-vous et mouillez-vous le corps (au moins le visage et les avant bras) plusieurs fois par jour,
- Mangez en quantité suffisante et ne buvez pas d'alcool,
- Évitez de sortir aux heures les plus chaudes et de pratiquer une activité physique,
- Passez plusieurs heures par jour dans un lieu frais (médiathèque, musée, cinéma...),
- 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 si nécessaire, demandez de l'aide.

**LA PLATEFORME TÉLÉPHONIQUE  
D'INFORMATION  
« CANICULE »**

**0800 06 66 66**

**FONCTIONNE TOUS LES JOURS DE 9H00 À 19H00\***

Ce numéro permet de répondre aux questions et d'informer sur les recommandations sanitaires à suivre en période de fortes chaleurs.

\* appel gratuit depuis un poste fixe en France

FACEBOOK : /GOUVERNEMENTFR TWITTER : @GOUVERNEMENTFR

### SRDCI

tél. 02 32 76 50 14

7, place de la Madeleine – 76036 ROUEN Cedex

[www.seine-maritime.gouv.fr](http://www.seine-maritime.gouv.fr) et [www.normandie.gouv.fr](http://www.normandie.gouv.fr), Twitter : @prefet76

courriel : [pref-communication@seine-maritime.gouv.fr](mailto:pref-communication@seine-maritime.gouv.fr)