



# PRÉFET DU CANTAL

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

## COMMUNIQUE DE PRESSE

Aurillac, le 15/07/2022

### VIGILANCE JAUNE CANICULE

Dispositifs de gestion sanitaire dans le Cantal.

Selon la carte de vigilance météorologique diffusée ce jour à 16 heures, Météo France place le Cantal en vigilance jaune canicule à compter de ce samedi 16 juillet 2022 à 12 heures.

Il est nécessaire d'être particulièrement vigilant et d'adopter les bons réflexes pour se protéger de la chaleur, en portant une attention particulière aux personnes vulnérables.

Conformément au dispositif sanitaire de gestion des vagues de chaleur, le préfet du Cantal a d'ores et déjà informé les services d'urgence et de secours, afin que les dispositions soient prises pour assurer la protection des personnes les plus vulnérables face à cette vague de chaleur.

Il est demandé aux organisateurs de manifestations sportives et culturelles en extérieur de prendre, en lien avec les maires, les mesures de précaution adaptées.

Au niveau national, le numéro vert « Canicule info service » est activé depuis ce jour : 0 800 06 66 66. Il s'agit d'un numéro gratuit pour obtenir des conseils de protection pour vous et votre entourage.

En cas de malaise, il convient de composer le 15.

**Service de la représentation de l'État  
et de la communication interministérielle**

Tél. : 04.71. 46. 23.14 / 04. 71. 46. 23.72

Mél. : [pref-communication@cantal.gouv.fr](mailto:pref-communication@cantal.gouv.fr)



2 cours Monthyon  
15 000 AURILLAC

## Principales recommandations à suivre pour se protéger des fortes chaleurs :

- 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 ;
- Évitez de sortir aux heures les plus chaudes (11-21 heures en cas de canicule) ;
- Préférez les activités sans efforts aux heures les plus chaudes ;
- Maintenez votre logement frais (fermez fenêtres et volets la journée, ouvrez-les le soir et la nuit s'il fait plus frais) ;
- Si votre logement ne peut pas rester frais, passez plusieurs heures par jour dans un lieu frais (cinéma, bibliothèque municipale, supermarché, musée, salle rafraîchie...) ;
- Ne buvez pas d'alcool ;
- Mangez en quantité suffisante des plats légers et riches en eaux (fruits et légumes) ;
- Portez des vêtements légers amples et clairs et un chapeau en extérieur ;
- Prenez régulièrement des nouvelles de vos proches, surtout les plus fragiles.

Si vous avez des crampes, des maux de tête, des nausées ou une fatigue inhabituelle, mettez-vous dans un lieu frais, buvez, arrêtez toutes activités physiques, aspergez-vous d'eau et ventilez-vous si les signes surviennent après une exposition directe au soleil. Dans tous les cas, appelez un médecin si les symptômes s'aggravent ou persistent plus d'une heure.

En cas d'urgence, appelez le 15 immédiatement.

## Pour les travailleurs en extérieur, il est nécessaire de :

- Faire preuve de vigilance et veiller les uns sur les autres pour réagir rapidement en cas d'épuisement ou de déshydratation ;
- Protéger leur peau et leur tête du soleil ;
- Signaler un malaise ou coup de chaleur ;
- Mettre à disposition de l'eau potable à proximité des postes de travail ;
- Adapter les horaires de travail dans la mesure du possible

## Tenez-vous informer de l'évolution de la situation sur les sites et comptes officiels :

- [www.cantal.gouv.fr](http://www.cantal.gouv.fr)
- <https://vigilance.meteofrance.fr/fr/cantal>

## Plus d'informations sur :

- [www.santepubliquefrance.fr/](http://www.santepubliquefrance.fr/)
- [www.gouvernement.fr/actualite/les-precautions-a-prendre-pour-se-protoger-des-fortes-chaieurs-au-travail](http://www.gouvernement.fr/actualite/les-precautions-a-prendre-pour-se-protoger-des-fortes-chaieurs-au-travail)
- <https://www.gouvernement.fr/actualite/les-gestes-simples-a-adopter-en-cas-de-fortes-chaieurs>

## Service de la représentation de l'État et de la communication interministérielle

Tél. : 04.71. 46. 23.14 / 04. 71. 46. 23.72  
Mél. : [pref-communication@cantal.gouv.fr](mailto:pref-communication@cantal.gouv.fr)



2 cours Monthyon  
15 000 AURILLAC