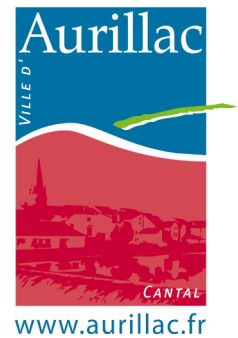
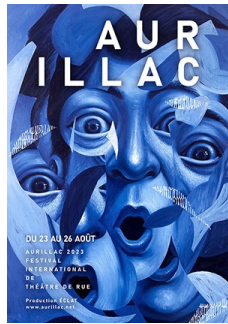




**PRÉFET  
DU CANTAL**

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*



## **Vigilance Orange Canicule Mesures préventives et conseils pour se protéger de la chaleur**

Mercredi 23 août, le département du Cantal reste placé en vigilance orange canicule. Avec des températures qui pourraient atteindre jusqu'à 36° dans les prochains jours et un ensoleillement élevé, l'association Éclat, la Préfecture du Cantal et la ville d'Aurillac vous donnent quelques conseils pour passer un bon festival.

**Les trois principes essentiels en temps de canicule sont les suivants :**

**Boire tout au long de la journée, sans attendre d'avoir soif**

**Se protéger du soleil et se rafraîchir**

**Être vigilant auprès des personnes les plus fragiles**

### **Pour vous hydrater :**

- buvez régulièrement de l'eau, plusieurs fois par jour, au minimum deux litres par jour.
- limitez au maximum la consommation d'alcool en journée, cela favorise la déshydratation.

### **Pour vous protéger du soleil :**

- pensez à vous mettre suffisamment de crème solaire.
- couvrez-vous la tête (casquette, chapeau, foulard, même un chapeau en papier journal est efficace)
- portez des vêtements légers et de couleur claire.

### **Pour vous rafraîchir :**

- mouillez-vous plusieurs fois par jour le corps, surtout la tête et les bras.
- vous pouvez mouiller votre chapeau ou vos vêtements dans la journée.
- mettez-vous régulièrement à l'ombre ou dans des endroits frais.

N'oubliez pas de manger normalement et de limiter vos activités physiques la journée.

**Pour rester vigilant et solidaire :**

- toute personne, même si elle est en bonne santé, est concernée.
- prévenez les secours en cas de malaise, de coup de chaleur ou de troubles du comportement.

L'Association Départementale de Protection Civile est joignable par téléphone au 04.71.64.09.11  
Pendant tout le festival, ses trois points de permanences sont situés :

- place Gerbert de 13 heures à 03 heures.
- rue des Carmes de 13 heures à 03 heures.
- terrain de sports de Marmiers de 20 heures à 03 heures.

**En cas de malaise, contactez le 15.**

Afin de régulièrement vous hydrater et vous mouiller le corps et votre couvre-chef, 173 points d'eau potable ont été installés sur le territoire communal (cf. liste jointe). La plupart des sites de spectacles disposent de points d'eau, n'hésitez pas à demander leur situation.

Enfin, en veillant notamment à leur hydratation, on prend soin des publics les plus vulnérables : personnes atteintes de maladies chroniques, personnes âgées, femmes enceintes, bébés et jeunes enfants.

Contacts :

Préfecture du Cantal : Olivier Gil – [olivier.gil@cantal.gouv.fr](mailto:olivier.gil@cantal.gouv.fr)

Association Éclat : Anne Lacombe – [zinc.prod@wanadoo.fr](mailto:zinc.prod@wanadoo.fr)

Ville d'Aurillac : Vincent Fournier – [vincent.fournier@aurillac.fr](mailto:vincent.fournier@aurillac.fr)