

## **COMMUNIQUÉ DE PRESSE PASSAGE DE L'AUDE EN VIGILANCE ROUGE CANICULE À COMPTER DU MERCREDI 23 AOÛT 12H00**

Carcassonne, le 22 août 2023

Au regard des prévisions météorologiques, Météo-France place le département en **vigilance rouge canicule** à compter du mercredi 23 août 12h00.

### **Situation :**

L'épisode actuel de fortes chaleurs sur la région va encore s'intensifier ce 23 août. En journée, les températures pourront s'élever à 42°C localement. Les températures nocturnes pourront atteindre 25°C localement.

### **Pendant les fortes chaleurs, protégez-vous en adoptant les gestes suivants :**

- Buvez de l'eau plusieurs fois par jour,
- Ne consommez pas d'alcool,
- Mangez équilibré,
- Mouillez-vous le corps plusieurs fois par jour à l'aide d'un brumisateur, d'un gant de toilette ou en prenant des douches ou des bains tièdes,
- Ne sortez pas aux heures les plus chaudes (11h-21h),
- Si vous devez sortir, portez un chapeau et des vêtements légers,
- Dans la mesure du possible, rejoignez un endroit frais ou climatisé,
- Arrêtez toute activité physique et sportive,
- Pendant la journée, fermez volets, rideaux et fenêtres. Aérez la nuit,
- Prenez des nouvelles de vos proches,
- Prenez soin des publics les plus vulnérables : personnes âgées, bébés et jeunes enfants en veillant à leur hydratation. Pour les personnes âgées souffrant de maladie chronique, ou isolées dans votre entourage, prenez de leurs nouvelles.

### **En cas de malaise ou de troubles du comportement, appelez le 15.**

**Rappel** : en cas d'épisode de forte chaleur, un numéro d'information est mis à disposition du public : **Canicule info service 0800 06 66 66**. Cette plateforme permet également d'obtenir des conseils pour se protéger et protéger son entourage, en particulier les plus fragiles. Elle est joignable du lundi au samedi de 9h à 19h (appel gratuit depuis un poste fixe en France).

Vous pouvez également consulter les sites [vigilance.meteofrance.fr](http://vigilance.meteofrance.fr) et [santepubliquefrance.fr](http://santepubliquefrance.fr).

Pour rappel, les fortes chaleurs favorisent le risque de feu de forêt. Il est impératif de rester vigilant pour éviter les départs de feux.