

Météo France place le département du Cher en vigilance ROUGE canicule à partir de demain, samedi 11 juillet 2026, à compter de 12 températures de l'ordre de 19 à 22°C pour les minimales dans la nuit de vendredi à samedi et de 36 à 39° pour samedi après-midi.

L'épisode caniculaire se poursuit dans les prochains jours. Je vous prie, par conséquent, de :

Diffuser les recommandations suivantes aux administrés :

- Ne sortez pas aux heures les plus chaudes ;
- Buvez de l'eau plusieurs fois par jour et continuez de manger normalement ;
- Mouillez-vous le corps plusieurs fois par jour ;
- Limitez vos activités physiques et sportives ;
- Essayez de vous rendre dans un endroit frais ou climatisé deux à trois heures par jour, si possible ;
- Pendant la journée fermez vos fenêtres, rideaux et volets et aérez la nuit ;
- Surveillez l'état de santé de vos proches les plus vulnérables et prenez de leurs nouvelles ;
- En cas de malaise ou de troubles du comportement appelez un médecin.

Veillez sur les personnes fragiles en particulier les enfants, personnes âgées, personnes atteintes de maladies chroniques et l isolées.

Sportifs et personnes travaillant à l'extérieur : attention à la déshydratation et au coup de chaleur.

Pour rappel, les symptômes d'un coup de chaleur sont : une fièvre supérieure à 40°, une peau chaude rouge et sèche, des maux nausées, une somnolence, une soif intense, une confusion, des convulsions et une perte de connaissance.
