

Auch, le 29 juin 2015

COMMUNIQUE DE PRESSE

VIGILANCE MÉTÉOROLOGIQUE

Actuellement, le département du Gers enregistre des pointes de chaleur avoisinant les 33°C sous abri.

Cette forte chaleur persistera et s'accroîtra fortement, en particulier mardi, avec des pics atteignant 40°.

Aussi, il est vivement rappelé les **conseils de prudence** suivants :

- Pendant la journée, fermer volets, rideaux et fenêtres. Aérer la nuit ;
- Utiliser ventilateur et/ou climatiseur ;
- Mouiller son corps plusieurs fois par jour à l'aide d'un brumisateur, d'un gant de toilette ou en prenant des douches ou des bains, notamment chez les jeunes enfants et les personnes âgées ;
- **Boire au moins 1,5 l d'eau par jour**, même sans soif ;
- **Ne pas sortir aux heures les plus chaudes (17h / 18h)** ;
- En cas de sortie, **porter un chapeau et des vêtements légers** ;
- Limiter les activités physiques ;

