



# PRÉFET DE TARN-ET-GARONNE

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

Montauban, le 07 août 2022

## Communiqué de presse

### Vigilance JAUNE canicule sur le département de Tarn-et-Garonne

**A compter de 16 h ce jour, le département de Tarn-et-Garonne est placé en vigilance JAUNE par Météo France en raison de la vague de chaleur.**

La température atteignait 34 degrés aujourd'hui à Montauban. Cette nuit, les températures minimales sont annoncées entre 17 à 19 degrés.

Demain lundi 08 août les températures maximales devraient être comprises entre 34 et 36 degrés avec une hausse qui devrait se poursuivre au moins jusqu'à vendredi.

**En conséquence, la Préfète de Tarn-et-Garonne appelle à la vigilance et rappelle les bons réflexes à adopter pour se protéger et veiller sur la santé des plus fragiles face à la chaleur.**

**Réflexes à adopter par tous et notamment par les personnes vulnérables\* ou surexposées afin de lutter au mieux contre les conséquences de la chaleur :**

- Buvez régulièrement de l'eau sans attendre d'avoir soif ;
- Rafraîchissez-vous et mouillez-vous le corps (au moins le visage et les avants bras) plusieurs fois par jour ;
- Mangez en quantité suffisante et ne buvez pas d'alcool ;
- Évitez de sortir aux heures les plus chaudes et passez plusieurs heures par jour dans un lieu frais (cinéma, bibliothèque municipale, supermarchés, musée...) ;
- Évitez les activités physiques et sportives aux heures les plus chaudes (12h – 16) et en plein soleil ;
- Maintenez votre logement frais (fermez fenêtres et volets la journée, ouvrez-les le soir et la nuit s'il fait plus frais) ;
- Pensez à donner régulièrement de vos nouvelles à vos proches et, dès que nécessaire, osez demander de l'aide ;
- Consultez régulièrement le site de Météo-France pour vous informer.

*\*personnes âgées de plus de 65 ans, personnes handicapées ou malades à domicile, personnes dépendantes, femmes enceintes...*

Tenez-vous informés sur : [www.vigilance.meteofrance.fr](http://www.vigilance.meteofrance.fr)

Retrouvez toutes les recommandations :

<https://www.tarn-et-garonne.gouv.fr/Actualites/Conseil-sante-face-aux-fortes-chaleurs-en-tarn-et-garonne>