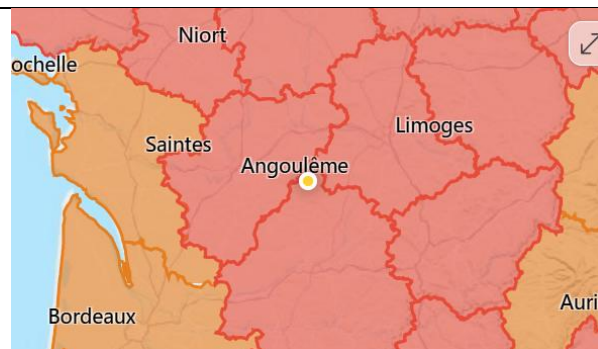


Avertissement basé sur la mise à jour officielle
de Météo-France :

Vigilance rouge canicule à AUGIGNAC

À partir de **dimanche 12 juillet 2026** - 00h00



Risques pour la santé

les températures élevées peuvent provoquer des troubles tels que l'épuisement dû à la chaleur et le coup de chaleur.

Conseils de sécurité

- * Restez hydraté ; buvez beaucoup d'eau tout au long de la journée. Évitez l'alcool et la caféine, car ils peuvent vous déshydrater.
- * Limitez les activités de plein air ; restez à l'intérieur entre 10 h et 16 h. Si vous êtes à l'extérieur, faites des pauses fréquentes à l'ombre.
- * Utilisez la climatisation, passez du temps dans des endroits climatisés comme votre maison, un centre commercial ou une bibliothèque publique.
- * Portez des vêtements légers : choisissez des vêtements légers, amples et de couleur claire pour rester au frais.
- * Prenez des douches ou des bains frais, cela permet de baisser la température corporelle.
- * Évitez les activités physiques ; reportez les activités comme l'exercice ou le jardinage jusqu'à ce qu'il fasse plus frais.
- * Restez informé : suivez les prévisions météo locales et les conseils des autorités.

Surveillez les personnes vulnérables (famille, amis, voisins) : assurez-vous que les personnes âgées, malades ou jeunes restent au frais et hydratées.

Pensez aussi à vos animaux : ils souffrent tout autant de la chaleur.

Des températures extrêmement élevées sont attendues, ce qui présente des risques pour la santé et la sécurité. **Cet avertissement est émis lorsque l'index thermique atteint 41 °C ou plus pendant au moins deux jours consécutifs.**

Restez hydraté, évitez les activités intenses, restez à l'intérieur dans des espaces climatisés et surveillez les personnes vulnérables telles que les personnes âgées et les jeunes enfants.