



Liberté • Égalité • Fraternité

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

PRÉFET DE LA DRÔME

Préfecture
Cabinet du Préfet
Service départemental de la
communication interministérielle

04.75.79.29.46 / 04.75.79.29.37
pref-communication@drome.gouv.fr

Valence, le 29 juin 2018

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

FORTES CHALEURS EN DRÔME LE WEEK-END DU 30 JUIN ET 1^{ER} JUILLET 2018

Météo France prévoit de fortes chaleurs ce week-end en Drôme.

Des manifestations auront lieu dans l'ensemble du département. **Quelques conseils aux organisateurs publics et privés d'événements sportifs, culturels et associatifs sont à mettre en œuvre :**

- Favoriser l'implantation d'espaces ombragés
- Permettre la fourniture d'eau à la population (participants et public)
- Adapter les activités ainsi que les conditions de station (assis, debout) en fonction de la chaleur

Rappel des conseils utiles pour les personnes fragiles et leur entourage (personnes âgées, personnes handicapées ou malades à domicile, personnes dépendantes, femmes enceintes...)

- **Buvez régulièrement de l'eau** sans attendre d'avoir soif et **ne buvez pas d'alcool** ;
- **Rafrâchissez-vous et mouillez-vous le corps** (au moins le visage et les avants bras) plusieurs fois par jour ;
- Mangez en quantité suffisante ;
- **Évitez de sortir aux heures les plus chaudes** et passez plusieurs heures par jour dans un lieu frais (cinéma, bibliothèque municipale, supermarché...) ;
- **Évitez les efforts physiques** au maximum et si vous devez pratiquer une activité physique, mouillez votre t-shirt et votre casquette et renouveler fréquemment l'opération ;
- **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.

Rappel des signes d'alerte de déshydratation, notamment chez les personnes âgées :

- Modification du comportement habituel, grande faiblesse, grande fatigue, difficulté inhabituelle à se déplacer.
- Maux de tête, étourdissements, vertiges, troubles de la conscience, voire convulsions.
- Nausées, vomissements, diarrhée, soif.
- Crampes musculaires.
- Température corporelle élevée (supérieure à 38,5°C).
- Agitation nocturne inhabituelle.

Les réactions aux fortes chaleurs (malaise, évanouissement, déshydratation, etc.) peuvent se manifester à retardement suite à une exposition aux températures élevées, il est donc nécessaire de prendre ses dispositions en amont.

Les nourrissons, les jeunes enfants et les adultes s'exposent aussi au risque de la déshydratation car ils



transpirent beaucoup pour maintenir leur corps à la bonne température. Pour y remédier, ils doivent **boire abondamment, surtout de l'eau ou des boissons non alcoolisées.**

Si vous voyez quelqu'un victime d'un malaise, appelez le 15.