



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 24 juin 2018

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

VIGILANCE ORANGE CANICULE EN DRÔME

Météo France a placé la Drôme en vigilance orange canicule à compter du lundi 24 juin 2019 à 16h00. Les températures seront très élevées, et augmenteront même ces prochains jours dans l'ensemble du département.

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

- **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 avant 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.**

☎ 0800 06 66 66 : conseils de protection (appel gratuit entre 9h et 18h depuis un poste fixe)

☎ 15 ou 112 : pour signaler quelqu'un victime d'un malaise

