



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 27 juillet 2018

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

VIGILANCE CANICULE

VIGILANCE ORANGE MAINTENUE AU MOINS JUSQU'AU LUNDI 30 JUILLET 2018

Le département de la Drôme est maintenu en vigilance orange canicule par Météo France au moins jusqu'au lundi 30 juillet 2018.

Les prévisions de Météo France sont les suivantes : la nuit prochaine restera chaude dans la vallée du Rhône. Les températures nocturnes iront de 16 à 22°C dans le département.

Les journées de samedi et dimanche connaîtront des températures variant entre 32 et 35°C pour dimanche (et quelques degrés de moins samedi).

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.**