



PRÉFÈTE
DE L'ORNE

Communiqué de presse

Contact Presse

Bureau de la Représentation de l'État et
de la Communication Interministérielle
☎ 02.33.80.62.60

Alençon le 22 juillet 2019

APPEL A LA VIGILANCE – FORTES CHALEURS

Météo-France annonce une vague de chaleur pour les jours à venir. Mardi 23 juillet 2019, les températures maximales pourraient atteindre 38° C et les températures nocturnes 18 à 21° C. Ces températures peuvent avoir des conséquences pour la santé.

Conséquences possibles :

- Chacun d'entre nous est menacé, même les personnes en bonne santé ;
- Le danger est plus grand pour les personnes âgées, les personnes atteintes de maladie chronique ou de troubles de la santé mentale, les personnes qui prennent régulièrement des médicaments, et les personnes isolées ;
- Les sportifs et les personnes qui travaillent dehors sont particulièrement susceptibles de se déshydrater ou de faire un coup de chaleur ;
- Les enfants sont également vulnérables ;
- Les symptômes d'un coup de chaleur sont : une fièvre supérieure à 40°C, une peau chaude, rouge et sèche, des maux de tête, des nausées, une somnolence, une soif intense, une confusion, des convulsions et une perte de connaissance.

Conseils de comportement :

- En cas de malaise ou de troubles du comportement, appelez un médecin ;
- Si vous avez besoin d'aide, appelez la mairie ;
- Si vous avez des personnes âgées, souffrant de maladies chroniques ou isolées dans votre entourage, prenez de leurs nouvelles ou rendez leur visite deux fois par jour. Accompagnez-les dans un endroit frais ;
- Pendant la journée, fermez volets, rideaux et fenêtres. Aérez la nuit ;
- Utilisez ventilateur et/ou climatisation si vous en disposez ;
- Sinon essayez de vous rendre dans un endroit frais ou climatisé (grandes surfaces, cinéma...) trois heures par jour ;
- Mouillez-vous le corps plusieurs fois par jour à l'aide d'un brumisateur, d'un gant de toilette ou en prenant des douches ou des bains ;
- Buvez au moins 1,5 litres d'eau par jour, même sans soif ;
- Continuez à manger normalement ;
- Ne sortez pas aux heures les plus chaudes (11h-21h) ;
- Si vous devez sortir, portez un chapeau et des vêtements légers de couleur claire ;
- Limitez vos activités physiques ;

Pour en savoir plus, consultez les sites <http://www.sante.gouv.fr> et <http://inpes.santepubliquefrance.fr/> ou le répondreur canicule-info-service au 0800 06 66 66 (appel gratuit depuis un poste fixe, tous les jours de 9h à 19h)