

CABINET DU PRÉFET

Pôle de la communication

interministérielle

Strasbourg, le 1^{er} juillet 2015

COMMUNIQUE DE PRESSE

Fortes chaleurs dans le département du Bas-Rhin

Déclenchement du niveau 3 - alerte canicule du plan national canicule et recommandations sanitaires

Numéro utile / numéro vert : 0 800 06 66 66 (appel gratuit)

Météo-France annonce une forte vague de chaleur dans les prochains jours et a placé le département du Bas-Rhin en vigilance « Orange-canicule ». Les températures dépasseront les 35°C et pourraient atteindre 40°C dans les prochains jours. Par ailleurs, les seuils de recommandations du taux d'ozone dans l'air pourraient être dépassés aujourd'hui.

En conséquence, le préfet a activé le niveau 3 « alerte-canicule » du plan canicule à compter de ce jour, mercredi 1^{er} juillet à 16h00,

Compte tenu de ces conditions météorologiques, la préfecture du Bas-Rhin rappelle les recommandations sanitaires à suivre.

- 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, cinémas....) trois heures par journaliers
- mouillez-vous le corps plusieurs fois par jour à l'aide d'un brumisateuse, 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
- si vous devez sortir, portez un chapeau et des vêtements légers
- limitez vos activités physiques
- en cas de malaise ou de troubles du comportement, appelez un médecin
- si vous avez besoin d'aide, appelez la mairie



PRÉFET DU BAS-RHIN

Petit mémo des signes d'alerte de déshydratation chez la personne âgée.

- 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 nourrissons, les jeunes enfants et les adultes (notamment les travailleurs exposés à la chaleur) 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** (le surplus d'eau sera éliminé).

Dans tous les cas, il convient d'éviter les efforts physiques, de rester le moins possible exposé à la chaleur, de ne pas rester en plein soleil et de préserver l'intérieur de sa maison de la chaleur.

Site de l'Agence Régionale de Santé www.ars.alsace.sante.fr

Site du ministère chargé de la Santé : www.sante.gouv.fr dossier « canicule et fortes chaleurs »

Site de Météo France : www.meteofrance.com