

Chaumont, le 19 juillet 2016.

COMMUNIQUE DE PRESSE

Vigilance jaune canicule – Recommandations

Météo France prévoit des températures très élevées pouvant atteindre 34°.

Le ministère des Affaires sociales et de la Santé ainsi que les services sanitaires sont **pleinement mobilisés**.

Comme chaque année, à compter du 1^{er} juin, la Haute-Marne a été placée en **niveau 1 – veille saisonnière** du plan national canicule (PNC). Les autres mesures de gestion et de communication prévues dans le PNC seront progressivement mises en œuvre en fonction de l'évolution de la situation.

Le département de la Haute-Marne a été placé au niveau 2, vigilance jaune canicule.

Les périodes de fortes chaleurs sont propices aux pathologies liées à la chaleur (crampes, épuisement, insolation, coup de chaleur) et à l'aggravation de pathologies préexistantes, principalement chez les personnes fragiles (nourrissons, enfants, personnes âgées...).

Françoise SOULIMAN, préfet de la Haute-Marne, appelle chacun à la vigilance et souhaite rappeler quelques recommandations afin de se protéger et de lutter contre les excès de chaleur :

- **rafraîchir son habitation** : pendant la journée, fermez les volets, rideaux et fenêtres. Aérez tôt le matin et la nuit ;
- **se rafraîchir** : restez à l'intérieur de votre habitat dans les pièces les plus fraîches ;
- **évittez de sortir** aux heures les plus chaudes (11h00-21h00). Si vous devez sortir, portez un chapeau, des vêtements légers (coton) et amples, de préférence de couleurs claires ;
- **se désaltérer** : buvez régulièrement, sans attendre d'avoir soif, au moins 1 à 2 litres d'eau par jour (sauf en cas de contre-indication médicale), ne consommez pas d'alcool, évitez les activités extérieures nécessitant des dépenses d'énergies trop importantes (sports, jardinage, bricolage...);
- **aidez ses proches** : aidez les personnes dépendantes (nourrissons, enfants, personnes âgées, personnes handicapées...) en leur proposant régulièrement des boissons, même en l'absence de demande de leur part, appelez régulièrement vos voisins et ou vos proches âgés et/ou handicapés pour prendre de leurs nouvelles.
- **ne laissez jamais les nourrissons et les jeunes enfants en plein soleil**, ni seuls dans un véhicule, même quelques minutes.

En cas de malaise ou de troubles de comportement, appelez votre médecin ou le 15 (Samu) ou le 18 (Pompiers) ou le 112 (numéro d'urgence unique européen).

Le respect de ces quelques conseils simples permettra à chacun d'éviter les effets néfastes des fortes chaleurs.

Une plate-forme téléphonique « Canicule info service » est mise en place par le ministère de la santé : 0 800 06 66 66 (appel gratuit depuis un poste fixe), tous les jours de 9 h à 19 h jusqu'au 31 août.

Rappel :

Les différents niveaux du plan canicule sont les suivants :

- **Niveau 1 - veille saisonnière** correspond à la carte de vigilance verte de Météo France. Il est déclenché automatiquement du 1er juin au 31 août.
- **Niveau 2 - avertissement chaleur** correspond à la carte de vigilance jaune de Météo France.
- **Niveau 3 - alerte canicule** correspond à la carte de vigilance orange de Météo France. Il est déclenché par le préfet de département, en lien avec l'Agence régionale de santé (ARS), en fonction des conditions météorologiques et du contexte local.
- **Niveau 4 - mobilisation maximale** correspond à une vigilance météorologique rouge. Il est déclenché sur instruction du Premier ministre dans le cas où la canicule s'accompagne d'effets collatéraux dans différents secteurs (sécheresse, approvisionnement en eau potable, saturation des hôpitaux...).

Pour toute information complémentaire :

Le site de la préfecture de la Haute-Marne : www.haute-marne.gouv.fr

Le site du ministère de la santé : <http://www.sante.gouv.fr/canicule-et-chaleurs-extremes.html>

Le site de l'institut national de prévention et d'éducation pour la santé : <http://www.inpes.sante.fr/>

Le site de météo France : <http://france.meteofrance.com/>

Contact presse :

Lysiane Brisbare : 03 25 30 22 54/06 86 80 52 55