



PREFET DE LA HAUTE-MARNE

Chaumont, le 24 août 2016.

COMMUNIQUE DE PRESSE

Fortes chaleurs dans le département de la Haute-Marne Déclenchement du niveau 3 – alerte canicule

Suite au passage en vigilance «orange» par Météo France, **Françoise SOULIMAN, préfet de la Haute-Marne**, vient de déclencher le **niveau 3 « Alerte canicule »** du plan canicule, en prévision de fortes chaleurs ininterrompues dans les jours à venir (en moyenne 35°C à 38°C.).

Les maires ont été alertés par la préfecture des mesures à prendre.

Dans le cadre de ce plan, plusieurs dispositions sont prises localement :

L'ensemble des services sanitaires de la région et du département ont été mobilisés et les mesures de prévention prévues dans le plan national canicule et adaptées au niveau local ont immédiatement été mises en oeuvre.

Il s'agit notamment :

- d'assurer la permanence des soins auprès des médecins et la bonne réponse du système de santé ;
- de mobiliser les établissements accueillant des personnes âgées et en situation de handicap pour prévenir les risques sanitaires liés à la chaleur ;
- de mobiliser les associations et services publics locaux pour permettre l'assistance aux personnes isolées et/ou à risque ;
- de mettre en oeuvre des actions locales d'information sur les mesures préventives à destination des publics.

Les décisions mises en oeuvre par le préfet pourront être révisées en fonction de l'évolution des conditions météorologiques et des indicateurs de l'activité sanitaire locale.

Les conseils de prévention :

La préfecture souhaite rappeler les recommandations notamment aux personnes fragiles (personnes âgées de plus de 65 ans, personnes handicapées ou malades à domicile, personnes dépendantes, femmes enceintes...), les quelques conseils-clés utiles en cas de fortes chaleurs :

- **Buvez** régulièrement de l'eau sans attendre d'avoir soif ;
- **Rafrâchissez-vous** et mouillez-vous le corps (au moins le visage et les avant-bras) plusieurs fois par jour ;
- **Mangez en quantité suffisante et ne buvez pas d'alcool ;**
- **Évitez de sortir aux heures les plus chaudes** et **prenez plusieurs heures par jour dans un lieu frais** (cinéma, bibliothèque municipale, supermarché...) ;
- **Évitez les efforts physiques ;**
- **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.**

**Petit mémo des signes d'alerte de déshydratation,
notamment 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).

[Pour toute information complémentaire :](#)

Site du ministère chargé de la Santé :

<http://www.sante.gouv.fr/canicule-et-chaleurs-extremes.html>

Site de Météo France : **www.meteofrance.com**

Site de l'Institut national de prévention et de d'éducation pour la santé : www.inpes.sante.fr

La plate-forme téléphonique « Canicule info service » : 0 800 06 66 66 (appel gratuit depuis un poste fixe en France). Ce numéro permet d'obtenir des conseils pour aider à supporter les fortes chaleurs et des informations utiles en cas de situation particulière.

[Rappel :](#)

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).

Contact Presse :

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