



Digne-les-Bains, le 21 juillet 2019

**Plan national canicule
passage au niveau de vigilance jaune
avec situation météorologique à surveiller**

EPISODE PERSISTANT DE CHALEUR (NIVEAU JAUNE) prévu à partir du dimanche 21 juillet 2019 à 16 heures au lundi 22 juillet 2019 à 15 heures.

Météo France prévoit un épisode persistant de chaleur sur le département des Alpes-de-Haute-Provence à partir de ce jour dimanche 21 juillet 2019 jusqu'à demain lundi 22 juillet 2019 à 15 heures. Cette forte chaleur pourrait s'intensifier dans les prochains jours.

Cet épisode de canicule se caractérise par des températures maximales particulièrement élevées de 35 à 37 °C, notamment dans l'ouest du département. Cette nuit, les températures ne descendront pas en dessous de 18 à 19°C.

Ces conditions climatiques justifient donc le déclenchement du niveau de vigilance jaune «épisode persistant de chaleur» du plan canicule dès aujourd'hui à partir de 16 heures.

Dans ce contexte, le préfet des Alpes-de-Haute-Provence rappelle les recommandations éditées par l'Institut National de prévention et d'éducation pour la santé (INPES).

Recommandations générales :

- ✦ Buvez beaucoup de liquide sans attendre d'avoir soif, sauf s'il y a contre-indication médicale,
- ✦ Évitez les boissons alcoolisées ou à forte teneur en caféine (café, thé, cola) ou très sucrées, car ces liquides font perdre des fluides corporels nécessaires à la résistance à la chaleur,
- ✦ Installez-vous si possible dans un endroit frais, à l'air climatisé ou à l'ombre,
- ✦ Évitez les activités et les exercices intenses à l'extérieur,
- ✦ Protégez-vous du soleil, portez des vêtements légers, de préférence de couleur pâle, et un chapeau,
- ✦ Prenez une douche ou un bain à l'eau fraîche,
- ✦ Munissez-vous d'un climatiseur pour rafraîchir le logement, ou passez quelques heures dans un endroit climatisé pour aider le corps à contrôler sa température,
- ✦ Pensez aussi à prendre des nouvelles de votre entourage en particulier des personnes âgées,
- ✦ En présence d'une personne victime d'un malaise ou d'un coup de chaleur, appelez immédiatement le 15,

Recommandations particulières :

Pour les personnes âgées ou souffrant de maladies chroniques :

Pour éviter un coup de chaleur ou un malaise :

- ✦ Mouillez votre peau plusieurs fois dans la journée,
- ✦ Ne sortez pas aux heures les plus chaudes,
- ✦ Passez plusieurs heures dans un endroit frais,
- ✦ Mangez normalement et buvez environ 1,5 l d'eau par jour,
- ✦ Consultez votre médecin traitant afin de vérifier si les médicaments augmentent les risques en cas de chaleur accablante et demandez les conseils à suivre,
- ✦ Donnez régulièrement des nouvelles à votre entourage et si vous ne vous sentez pas bien, demandez-lui de l'aide ou appelez le 15.

Pour les jeunes enfants :

- ✧ Prévoyez une alimentation liquide suffisante,
- ✧ Faites leur porter des vêtements légers,
- ✧ Ne les laissez jamais seuls dans une voiture avec les fenêtres fermées.

Pour les travailleurs exposés dans le cadre de leur profession :

- ✧ Buvez de l'eau abondamment tout au long de la journée et protégez votre peau du soleil,
- ✧ N'hésitez pas à envisager des aménagements du temps de travail avec votre équipe.

Outils d'information :

- ✧ Une plate-forme téléphonique nationale, « **Canicule info service** » : **0 800 06 66 66** (appel gratuit), diffuse des messages de conseils et de recommandations et traite des demandes d'informations générales,
- ✧ Edité par l'INPES, un dépliant d'information « la canicule et nous : comprendre et agir » est téléchargeable sur le site internet des services de l'Etat.

Adresses utiles :

- ✧ Site de la préfecture des Alpes de Haute Provence : www.alpes-de-haute-provence.gouv.fr (campagnes de prévention)
- ✧ Site du ministère des solidarités et de la santé : <http://solidarites-sante.gouv.fr/sante-et-environnement/risques-climatiques/canicule>
- ✧ Site de Météo France : www.meteofrance.com
- ✧ Site de l'Institut national de prévention et de l'éducation pour la santé : <http://inpes.santepubliquefrance.fr>
- ✧ Site de l'Institut de veille sanitaire : <http://invs.santepubliquefrance.fr>
- ✧ Site des ARS : www.ars.sante.fr
- ✧ Site du Ministère du travail : <https://travail-emploi.gouv.fr/sante-au-travail/10-plans-gouvernementaux-sante-au-travail/article/plan-canicule-2017>

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