



Digne-les-Bains, le 3 juillet 2015

**Plan départemental canicule
déclenchement du niveau 2 « alerte canicule »**

Ce jour, vendredi 3 juillet 2015 et jusqu'à dimanche 5 juillet au soir, le Préfet des Alpes-de-Haute-Provence a mis en place le dispositif de réponse à l'appel de vigilance jaune lancé par Météo-France.

Les personnes les plus fragiles sont notamment incitées à se signaler en mairie et à suivre un certain nombre de recommandations.

Les effets sanitaires d'une vague de forte chaleur peuvent être très graves. En effet, l'exposition d'une personne à une température extérieure élevée pendant une période prolongée, sans période de fraîcheur suffisante pour permettre à l'organisme de récupérer, est susceptible d'entraîner de graves complications par dépassement des capacités de régulation thermique du corps humain. Les périodes de fortes chaleurs sont alors propices aux pathologies liées à la chaleur, à l'aggravation de pathologies préexistantes ou à l'hyperthermie, surtout chez les personnes particulièrement exposées à la chaleur.

- Eviter de sortir aux heures les plus chaudes
- Eviter de faire des efforts physiques intenses
- Se désaltérer : buvez de l'eau régulièrement et sans attendre d'avoir soif
- Maintenir les logements frais
- Se rafraîchir le corps (ou tout au moins le visage et les avant-bras plusieurs fois par jour)
- Aider ses proches et ne pas hésiter en cas d'urgence à signaler toute personne en difficulté aux services de secours dont les numéros sont rappelés ci-dessous :

112 - Numéro d'urgence unique européen

15 - SAMU – Centre 15

18 - Pompiers

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, vomissement, 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 confrontés à la chaleur) s'exposent aussi au risque de déshydratation car ils transpirent beaucoup pour maintenir leur corps à 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 toutes autres questions, une plate-forme téléphonique nationale **0 800 06 66 66** (appel gratuit) donne des conseils et des recommandations et traite les demandes d'informations générales.

Vous pouvez également vous rapprocher de votre mairie et suivre l'évolution de la situation sur les sites :

- Les services de l'Etat : [http:// www.alpes-de-haute-provence.gouv.fr](http://www.alpes-de-haute-provence.gouv.fr)
- Le Ministère du Travail, de l'Emploi et de la Santé (secteur santé) : www.sante.gouv.fr dossier « canicule et fortes chaleurs »
- Météo-France : www.meteofrance.com
- L'institut national de prévention et de l'éducation pour la santé : www.inpes.sante.fr
- L'institut de santé sanitaire : www.invs.santé.fr

