



PRÉFET DU VAL DE MARNE

« Alerte canicule » Recommandations au public

« *Se préparer aux fortes chaleurs et agir* »

Une vague de chaleur est attendue en région Île-de-France et dans le Val de Marne. Elle pourrait avoir des conséquences sur la santé. De ce fait le Préfet du Val de Marne a décidé d'activer dans le département le niveau 3 « **Alerte canicule** » du plan départemental canicule, qui permet la mobilisation des services sanitaires et sociaux.

Les personnes âgées, les personnes atteintes d'un handicap ou d'une maladie chronique, (en particulier les pathologies psychiatriques), les nourrissons et les enfants de moins de 4 ans, les travailleurs en extérieur, les personnes effectuant des efforts physiques intenses ou exposées à une source de chaleur et les sportifs sont particulièrement sensibles aux coups de chaleur.

Prenez connaissance des moyens qui permettent de vous protéger et de lutter contre l'excès de chaleur et écoutez ou lisez attentivement les informations et prévisions météorologiques.

Conseils individuels

- Évitez de sortir aux heures les plus chaudes (11h-17h) et restez chez vous dans les pièces les plus fraîches, et au mieux dans une pièce climatisée (réglez alors 5°C en dessous de la température ambiante),
- En l'absence de pièce rafraîchie dans votre habitation, passez au moins 2 à 3 heures par jour dans un espace public rafraîchi ou climatisé qui vous aura été signalé par votre commune ou dans tout autre lieu adapté (grands magasins, cinéma...)
- Si vous devez sortir, préférez le matin tôt ou tard le soir, sans vous installer en plein soleil. Portez un chapeau, des vêtements légers et amples et de préférence de couleur claire
- Prenez régulièrement des bains et des douches fraîches sans vous sécher. L'usage d'un ventilateur et de linges mouillés à même le corps, de brumisateurs permet aussi de se rafraîchir
- Si vous êtes particulièrement vulnérable (âgé ou dépendant des autres pour certains actes de la vie quotidienne), n'hésitez pas à prévenir votre entourage ainsi que les services de proximité (pharmaciens, médecins traitants, services municipaux, gardiens d'immeubles) qui pourront vous apporter l'aide nécessaire
- Toute personne ne pouvant effectuer seule ces actions doit y être aidée et, en cas de difficulté, être aussitôt signalée aux services de proximité
- Buvez régulièrement sans attendre d'avoir soif (1,5 à 2 litres par jour) sauf en cas de contre-indication confirmée. En cas de difficultés pour boire, consommez des fruits et des crudités, voire de l'eau gélifiée
- Ne consommez pas d'alcool, qui altère la lutte contre la chaleur et favorise la déshydratation
- Évitez les boissons à forte teneur en caféine ou très sucrées, ces liquides sont diurétiques
- Mangez de façon fractionnée si vous n'avez pas faim
- Évitez les activités extérieures nécessitant des dépenses d'énergie importantes : sport, jardinage, bricolage.

Conseils collectifs

- Pensez à aider systématiquement toute personne qui ne suivrait pas spontanément ces conseils, même en l'absence de demande de sa part. (absence de sensation de soif ou de sensation de chaleur)
- Pensez à aider vos voisins ou amis (âgés et handicapés) en prenant régulièrement de leurs nouvelles
- Si dans votre entourage, vous connaissez une personne particulièrement vulnérable (âgée, isolée), organisez son soutien, assurez-vous qu'elle sera aidée dans les jours à venir et conseillez-lui, le cas échéant, de se faire connaître auprès des services municipaux
- Si vous visitez une personne vulnérable, pensez que des maux de tête, une soif intense, une confusion, une perte de connaissance, une peau rouge et sèche, de la fièvre peuvent être des signes révélateurs de coup de chaleur : une personne victime d'un coup de chaleur est en danger, alertez immédiatement les secours ! (le 15)
- Si vous ou quelqu'un de votre entourage souffre d'une maladie chronique ou suit un traitement au long cours, demandez conseil à votre médecin traitant si vous ne l'avez pas encore consulté
- Utiliser le numéro vert départemental et n'hésitez pas à contacter les professionnels de santé et les services sociaux de la commune pour toute situation que vous jugeriez à risque
- Si votre habitat est mal adapté à la chaleur (exposition, étage élevé, mal isolé, absence de volet), prévoyez de vous rendre régulièrement dans un endroit frais ou climatisé (magasin, cinéma) et dans tout lieu public que votre commune signalera. Ces lieux sont destinés à aider les personnes à récupérer des fortes chaleurs.

Pour limiter l'augmentation de température de l'habitation, diffusez ces informations autour de vous !

- Fermer les volets et les rideaux des façades exposées au soleil
- Maintenir les pièces fermées tant que la température intérieure est inférieure à la température extérieure
- Ouvrir la nuit, tôt le matin et tard le soir, en tentant de créer des courants d'air dans tout le bâtiment
- Baisser ou éteindre les lumières électriques.

Pour plus d'informations

Consultez régulièrement la carte de vigilance météorologique de Météo France, les informations.

Sur Internet : *

www.sante.gouv.fr/canicule-et-chaleurs-extremes.html

www.france.meteofrance.com

Contactez votre Mairie pour savoir si de nouvelles dispositions ont été prises.

Un numéro vert d'information: 0800 06 66 66 sur la canicule est à votre disposition du 1^{er} juin au 31 août.