



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

- **boire** beaucoup d'eau ;
- ne pas faire d'**efforts physiques intenses** (sports, jardinage, bricolage) ;
- ne pas rester en **plein soleil** ;
- ne pas consommer d'**alcool** ;
- maintenir son habitation à l'**abri de la chaleur** ;
- porter des **vêtements** légers amples et clairs sans oublier un **chapeau** quand on est à l'extérieur ;
- prendre des nouvelles de son **entourage**.

Pour les personnes âgées, il est conseillé plus particulièrement de :

- Mouiller sa peau plusieurs fois par jour tout en assurant une légère ventilation.
- Boire environ 1,5 L d'eau par jour ; s'il existe des difficultés à avaler les liquides, ne pas hésiter à prendre de l'eau sous forme solide en consommant des fruits (melon, pastèque, prunes, raisin, agrumes) voire de l'eau gélifiée.
- Ne pas consommer d'alcool, ni de boissons à forte teneur en caféine ou en sucre.
- Manger normalement (fruits, légumes, pain, soupe...) même en l'absence de sensation de faim.
- Passer plusieurs heures par jour dans un endroit frais ou climatisé.
- Ne pas sortir aux heures les plus chaudes de la journée.
- Donner de ses nouvelles à son entourage et ne pas hésiter à voir son médecin traitant ou à demander de l'aide à ses voisins dès que cela est nécessaire.
- **Contactez le SAMU en appelant le 15 en cas d'urgence**, c'est-à-dire si l'on constate les symptômes suivants chez une personne âgée : grande faiblesse, grande fatigue, étourdissements, vertiges, troubles de la conscience, nausées, vomissements, crampes *musculaires*, *température corporelle élevée*, *soif et maux de tête*.

Dans l'attente des secours, il faut agir rapidement et efficacement : *transporter la personne à l'ombre ou dans un endroit frais et lui enlever ses vêtements puis l'asperger d'eau fraîche et l'éventer*.

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

Un numéro vert d'information: 0800 06 66 66 est activé en période de canicule

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