



Guéret, le 1 août 2018

## Communiqué de presse

### Fortes chaleurs prévues en Creuse

Sans être déclaré en vigilance « canicule », le département de la Creuse va enregistrer des températures supérieures à 35° à partir de jeudi après-midi qui se poursuivront les jours prochains.

Les périodes de fortes chaleurs sont propices aux pathologies liées à la chaleur (crampes, épuisement, grande fatigue, insolation, coup de chaleur...) et à l'aggravation de pathologies préexistantes, principalement chez les personnes fragiles (nourrissons, enfants, personnes âgées...). Il est donc nécessaire d'être très vigilant et de prévenir efficacement l'état de ces personnes.

À cet effet Madame Magali DEBASSE, Préfète de la Creuse souhaite rappeler les mesures à adopter :

- **Rafrâchir son habitation**

- Maintenez les fenêtres fermées tant que la température extérieure est supérieure à la température intérieure
- Provoquez des courants d'air dans vos habitations dès que la température extérieure est plus basse.

- **Se rafraîchir**

- Prenez régulièrement dans la journée des douches ou des bains frais, sans vous sécher
- Rafrâchissez-vous et mouillez-vous le corps au moins le visage et les avant bras, plusieurs fois par jour
- Restez à l'intérieur de votre habitat dans les pièces les plus fraîches et au mieux, dans un espace rafraîchi
- En l'absence de boisson, passez au moins 2 ou 3 heures par jour dans un endroit frais : grands magasins, cinémas, lieux publics.

- **Se désaltérer**

- Buvez régulièrement et sans attendre d'avoir soif, au moins 1 litre et demi à 2 litres par jour, sauf en cas de contre-indication médicale
- Ne consommez pas d'alcool, qui altère les capacités de lutte contre la chaleur et favorise la déshydratation
- Évitez les boissons à forte teneur en caféine (café, thé, colas) ou très sucrées (sodas)
- Mangez en quantité suffisante, en privilégiant les fruits



– Évitez les activités extérieures nécessitant des dépenses d'énergie trop importantes (sports, jardinage, bricolage, etc.).

- **Aider ses proches**

– Aidez les personnes dépendantes (nourrissons et enfants, personnes âgées, personnes handicapées, personnes souffrant de troubles mentaux) en leur proposant régulièrement des boissons, même en l'absence de demande de leur part

– Appelez régulièrement vos voisins et/ou vos proches âgés et/ou handicapés pour prendre régulièrement de leurs nouvelles

- **Au travail**

– Soyez vigilant pour vous-même mais également pour vos collègues en buvant fréquemment de l'eau.

Toutes les recommandations pour se protéger contre les fortes chaleurs sont consultables sur le site internet du ministère des solidarités et de la santé [www.solidarites-sante.gouv.fr](http://www.solidarites-sante.gouv.fr) et des services de l'État en Creuse : [www.creuse.gouv.fr](http://www.creuse.gouv.fr).

**Numéros utiles** : numéro d'urgence unique européen **112** – SAMU **15** – Pompiers **18**

**Numéro spécial** : « Canicule info service » est à votre disposition : **0 800 06 66 66**