



Guéret, le 1^{er} août 2018

Communiqué de presse

**Vigilance jaune fortes chaleurs du plan « canicule »
dans le département de la Creuse**

Au vu des conditions météorologiques, le département de la Creuse sera en vigilance canicule jaune (niveau 2) à compter de demain, jeudi 2 août 2018. Les températures devraient dépasser les **35°C** à l'ombre dans les jours à venir.

À cet effet Madame Magali DEBATTE, Préfète de la Creuse, souhaite rappeler des conseils simples pour protéger sa santé, en particulier pour les personnes les plus sensibles (personnes âgées, personnes handicapées ou malades à domicile, personnes dépendantes, femmes enceintes, jeunes enfants...)

- buvez régulièrement de l'eau sans attendre d'avoir soif,
- rafraîchissez-vous et mouillez-vous le corps (au moins le visage et les avants bras) plusieurs fois par jour,
- mangez en quantité suffisante et ne buvez pas d'alcool,
- évitez de sortir aux heures les plus chaudes et passez plusieurs heures par jour dans un lieu frais (cinéma, bibliothèque municipale, supermarché, musée...),
- maintenez votre logement frais (fermez fenêtres et volets la journée, ouvrez-les le soir et la nuit s'il fait plus frais),
- pensez à donner régulièrement de vos nouvelles à vos proches et, dès que nécessaire, osez demander de l'aide,
- si besoin, demandez conseil à votre médecin traitant, tout particulièrement en cas de problème de santé ou de traitement médicamenteux régulier (adaptation de doses par exemple),
- évitez les efforts physiques pendant les vagues de chaleur, en particulier aux heures les plus chaudes de la journée, et ce même pour les personnes en bonne condition physique.

Signes d'alerte de déshydratation :

- 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, vomissements, diarrhée, soif,
- crampes musculaires,
- température corporelle élevée (supérieure à 38,5°C),
- agitation nocturne inhabituelle.

Contact Presse : Jean-François RENGAR - Tél 05.55.51.58.95
Préfecture de la Creuse - Place Louis Lacrocq - B.P. 79 - 23011 Guéret Cedex
Tel : 0810 01 23 23 - Fax : 05.55.52.48.61 - www.creuse.gouv.fr



Préfète de la Creuse



Préfète de la Creuse

L'agence régionale de santé s'assure que les différents acteurs de la santé travaillent en complémentarité afin de ne laisser personnes en situation de détresse.

La Préfète de la Creuse a également informé les collectivités territoriales afin qu'elles renforcent leurs surveillances auprès des personnes fragilisées et isolées.

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

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

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

Pour plus d'informations : consulter la carte de vigilance, actualisée au moins deux fois par jour par Météo France : <http://vigilance.meteofrance.com/>