



Liberté • Égalité • Fraternité

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

PRÉFET DE LA DRÔME

Préfecture  
Cabinet du Préfet  
Service départemental de la  
communication interministérielle

04.75.79.29.46 / 04.75.79.29.37  
pref-communication@drome.gouv.fr

Valence, le 24 juin 2018

## COMMUNIQUÉ DE PRESSE

### VIGILANCE ORANGE CANICULE EN DRÔME

Météo France a placé la Drôme en vigilance orange canicule à compter du lundi 24 juin 2019 à 16h00. Les températures seront très élevées, et augmenteront même ces prochains jours dans l'ensemble du département.

**Rappel des conseils utiles pour les personnes fragiles et leur entourage (personnes âgées, personnes handicapées ou malades à domicile, personnes dépendantes, femmes enceintes, sans abris...)**

- **Buvez régulièrement de l'eau** sans attendre d'avoir soif et **ne buvez pas d'alcool** ;
- **Rafrâchissez-vous et mouillez-vous le corps** (au moins le visage et les avant bras) plusieurs fois par jour ;
- Mangez en quantité suffisante ;
- **Évitez de sortir aux heures les plus chaudes** et passez plusieurs heures par jour dans un lieu frais (cinéma, bibliothèque municipale, supermarché...) ;
- **Évitez les efforts physiques** au maximum et si vous devez pratiquer une activité physique, mouillez votre t-shirt et votre casquette et renouveler fréquemment l'opération ;
- **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.**

#### **Rappel des signes d'alerte de déshydratation, notamment chez les personnes âgées :**

- 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.

**Les réactions aux fortes chaleurs (malaise, évanouissement, déshydratation, etc.) peuvent se manifester à retardement suite à une exposition aux températures élevées, il est donc nécessaire de prendre ses dispositions en amont.**

**Les nourrissons, les jeunes enfants et les adultes** s'exposent aussi au risque de la déshydratation car ils transpirent beaucoup pour maintenir leur corps à la bonne température. Pour y remédier, ils doivent **boire abondamment, surtout de l'eau ou des boissons non alcoolisées.**

**☎ 0800 06 66 66 : conseils de protection (appel gratuit entre 9h et 18h depuis un poste fixe)**

**☎ 15 ou 112 : pour signaler quelqu'un victime d'un malaise**

