



**PRÉFET
DES ALPES-
DE-HAUTE-
PROVENCE**

*Liberté
Égalité
Fraternité*

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Digne-les-Bains, le 29/07/2020

PLAN NATIONAL CANICULE

Épisode persistant de chaleur
passage au niveau de vigilance JAUNE

Météo France prévoit un épisode persistant de chaleur (NIVEAU JAUNE) sur le département des Alpes-de-Haute-Provence à compter du mercredi 29 juillet 2020 (16 heures)

Ce début de canicule se caractérise par des températures minimales qui se situeront entre 18 et 20 degrés dans la vallée de la Durance et des maximales voisines de 35 degrés jeudi. Elles seront en augmentation les jours suivants et pourront atteindre localement 38 degrés samedi.

Dans ce contexte, le préfet des Alpes-de-Haute-Provence rappelle les recommandations éditées par l'Institut National de prévention et d'éducation pour la santé (INPES).

En période d'épidémie de Covid-19, les recommandations de prévention vis-à-vis de la chaleur continuent à s'appliquer.

Recommandations générales :

- Buvez beaucoup de liquide sans attendre d'avoir soif, sauf s'il y a contre-indication médicale,
- Évitez les boissons alcoolisées ou à forte teneur en caféine (café, thé, cola) ou très sucrées, car ces liquides font perdre des fluides corporels nécessaires à la résistance à la chaleur,
- Installez-vous si possible dans un endroit frais, à l'air climatisé ou à l'ombre,
- Évitez les activités et les exercices intenses à l'extérieur,
- Protégez-vous du soleil, portez des vêtements légers, de préférence de couleur pâle, et un chapeau,
- Prenez une douche ou un bain à l'eau fraîche,
- Munissez-vous d'un climatiseur pour rafraîchir le logement, ou passez quelques heures dans un endroit climatisé pour aider le corps à contrôler sa température,
- Pensez aussi à prendre des nouvelles de votre entourage en particulier des personnes âgées,
- En présence d'une personne victime d'un malaise ou d'un coup de chaleur, appelez immédiatement le 15.

Recommandations particulières :

Pour les personnes âgées ou souffrant de maladies chroniques :

Pour éviter un coup de chaleur ou un malaise :

- Mouillez votre peau plusieurs fois dans la journée,
- Ne sortez pas aux heures les plus chaudes,
- Passez plusieurs heures dans un endroit frais,
- Mangez normalement et buvez environ 1,5 l d'eau par jour,
- Consultez votre médecin traitant afin de vérifier si les médicaments augmentent les risques en cas de chaleur accablante et demandez les conseils à suivre,
- Donnez régulièrement des nouvelles à votre entourage et si vous ne vous sentez pas bien, demandez-lui de l'aide ou appelez le 15.

Pour les jeunes enfants :

- Prévoyez une alimentation liquide suffisante,
- Faites-leur porter des vêtements légers,
- Ne les laissez jamais seuls dans une voiture avec les fenêtres fermées.

Pour les travailleurs exposés dans le cadre de leur profession :

- Buvez de l'eau abondamment tout au long de la journée et protégez votre peau du soleil,
- N'hésitez pas à envisager des aménagements du temps de travail avec votre équipe.

Outils d'information :

- Une plate-forme téléphonique nationale, « **Canicule info service** » : **0 800 06 66 66** (appel gratuit), diffuse des messages de conseils et de recommandations et traite des demandes d'informations générales,
- Edité par l'INPES, un dépliant d'information « la canicule et nous : comprendre et agir » est téléchargeable sur le site internet des services de l'État.

Adresses utiles :

Site de la **préfecture des Alpes-de-Haute-Provence** : www.alpes-de-haute-provence.gouv.fr

Site du **ministère des solidarités et de la santé** : <http://solidarites-sante.gouv.fr/sante-et-environnement/risques-climatiques/canicule>

Site de **Météo France** : www.meteofrance.com

Site de l'**Institut national de prévention et de l'éducation pour la santé** : <http://inpes.santepubliquefrance.fr>

Site de l'**Institut de veille sanitaire** : <http://invs.santepubliquefrance.fr>

Site des **ARS** : www.ars.sante.fr

Site du **Ministère du travail** : <https://travail-emploi.gouv.fr/sante-au-travail/10-plans-gouvernementaux-sante-au-travail/article/plan-canicule-2017>

Les décisions mises en œuvre par le préfet pourront être révisées en fonction de l'évolution des conditions météorologiques et des indicateurs de l'activité sanitaire locale.

Service de la communication et de la représentation de l'État

Tél : 04 92 36 72 10

04 92 36 73 16

Mél : pref-communication@alpes-de-haute-provence.gouv.fr

8 Rue du Docteur ROMIEU
04016 Digne-les-Bains Cedex