



Flash info élu(e)s

N° 10 – 2 août 2018

Mesdames, Messieurs les élu(e)s,

Après un épisode de fortes chaleurs, le temps anticyclonique s'installe maintenant. Cette période très ensoleillée est associée à un apport d'air subtropical. On attend les prochains jours des températures de 17 °C à 20 °C la nuit et de 35 à 37 °C au plus chaud de l'après-midi. Météo-France a donc décidé de placer l'**Indre-et-Loire en vigilance orange canicule à compter de ce jeudi à 16h00.**

En conséquence, j'ai décidé de déclencher le niveau 3 du Plan Canicule.

Les risques liés à ce phénomène de fortes chaleurs concernent l'ensemble de la population. Chacun d'entre nous est concerné, même les sujets en bonne santé.

Les personnes fragiles sont toutefois plus exposées et doivent faire l'objet d'une vigilance accrue : personnes âgées, personnes handicapées, personnes atteintes de maladies chroniques, personnes isolées, femmes enceintes et enfants.

Chez les sportifs et les personnes qui travaillent dehors, attention au "coup de chaleur" et à la déshydratation.

Les symptômes d'un coup de chaleur sont : une fièvre supérieure à 40 °C, une peau chaude, rouge et sèche, des maux de tête, des nausées, une somnolence, une soif intense, une confusion, des convulsions et une perte de connaissance.

Les conseils suivants sont applicables à tous :

- Maintenez votre logement frais : pendant la journée, fermer volets, rideaux et fenêtres. Aérez la nuit.
- Buvez régulièrement et fréquemment, au moins 1,5 litre d'eau par jour, sans attendre d'avoir soif.
- Rafraîchissez-vous et mouillez-vous le corps, au moins le visage et les avant-bras, plusieurs fois par jour à l'aide d'un brumisateur, d'un gant de toilette ou en prenant des douches ou des bains sans vous sécher.
- Utilisez ventilateurs et/ou climatisation si vous en disposez, sinon essayez de vous rendre dans un endroit frais ou climatisé (grande surface, cinéma, bibliothèque municipale,...), 2 à 3 heures par jour.
- Évitez de sortir aux heures les plus chaudes (11h00 – 21h00).



- Mangez en quantité suffisante et ne consommez pas d'alcool qui altère les capacités de lutte contre la chaleur et favorise la déshydratation.
- Si vous devez sortir passez à l'ombre, portez un chapeau, des vêtements légers et amples et des lunettes de soleil.
- Limitez vos activités physiques.
- N'hésitez pas à demander de l'aide, soit aux mairies, soit à votre entourage.
- Si vous avez des personnes âgées, souffrant de maladies chroniques ou isolées dans votre entourage, prenez de leurs nouvelles, accompagnez les dans un endroit frais.

En cas de malaise ou de troubles du comportement (étourdissements, maux de tête violents, grande fatigue, nausées, crampes musculaires...), **la population est invitée à appeler un médecin ou le 15 (SAMU) ou le 18 (Sapeurs-Pompiers).**

Pour toute information d'ordre général (conseils, conduites à tenir, information en temps réel de la situation), **la plateforme téléphonique « Information canicule" : 0800 06 66 66 (appel gratuit) est activée.**

Je demande aux maires de mettre en place le cas échéant des **cellules de veille communales** afin d'assurer la coordination des actions menées sur le terrain, et de prendre toutes dispositions utiles pour faire face à la canicule (par exemple, en prenant contact avec vos administrés inscrits sur la liste des personnes vulnérables afin de s'assurer de leur situation).

Pour en savoir plus :

<http://www.gouvernement.fr/risques/canicule>

<http://solidarites-sante.gouv.fr/>

Corinne ORZECOWSKI

Préfète d'Indre-et-Loire