



Guéret le 22 juillet 2019

Déclenchement du niveau 3 alerte canicule du plan départemental canicule.

Au vu des conditions météorologiques, le département de la Creuse vient d'être placé en alerte canicule orange. Les températures devraient dépasser les 39°C dans la journée de demain. Après un petit fléchissement mercredi, jeudi 25 juillet 2019, les températures devraient de nouveau atteindre les 38°C. Les températures la nuit vont également progresser durant cette même période passant de 19° à 24°.

La Préfète de la Creuse a donc déclenché le niveau 3 du plan départemental canicule.

Dans le cadre de ce plan, plusieurs dispositions sont prises localement :

L'ensemble des services sanitaires de la région et du département ont été mobilisés et les mesures de prévention prévues dans le plan national canicule et adaptées au niveau local ont immédiatement été mises en œuvre. Il s'agit notamment :

- d'assurer la permanence des soins auprès des médecins de ville et la bonne réponse du système de santé ;
- de mobiliser les établissements accueillant des personnes âgées et en situation de handicap pour prévenir les risques sanitaires liés à la chaleur ;
- de mobiliser les associations et services publics locaux pour permettre l'assistance aux personnes à risque ;
- de mettre en œuvre des actions locales d'information sur les mesures préventives à destination des publics.

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

Les conseils de prévention :

La préfecture et les services de l'Agence Régionale de Santé (ARS) souhaitent rappeler, notamment aux personnes fragiles (personnes âgées de plus de 65 ans, personnes handicapées, ou malades à domicile, personnes dépendantes), les quelques conseils clés utiles en cas de fortes chaleurs :

- ***maintenez votre logement frais*** (fermez fenêtres et volets la journée, ouvrez-les le soir et la nuit s'il fait plus frais) ;

Contact Presse : Dimitri Detandt - Tél 05.55.51.58.95
Préfecture de la Creuse - Place Louis Lacrocq - B.P. 79 - 23011 Guéret Cedex
Courriel : pref-communication@creuse.gouv.fr
Tel : 05.55.51.59.00 - Fax : 05.55.52.48.61 – Site Internet : www.creuse.gouv.fr

- **buvez** régulièrement et fréquemment 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 ;
- **passer si possible 2 à 3 heures par jour dans un lieu frais** (cinéma, bibliothèque municipale, supermarché...) ;
- **évit**ez de sortir aux heures les plus chaudes et de pratiquer une activité physique ;
- pensez à donner régulièrement de vos nouvelles à vos proches et dès que nécessaire, **osez** demander de l'aide.

Il est par ailleurs impératif d'éviter toute activité susceptible de déclencher des feux de végétaux.

Petit mémo des signes d'alerte de déshydratation chez la personne âgée.

- 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 nourrissons, les jeunes enfants et les adultes (notamment les travailleurs exposés à la chaleur) 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** (le surplus d'eau sera éliminé).

Dans tous les cas, il convient d'éviter les efforts physiques intenses, de rester le moins possible exposé à la chaleur, de ne pas rester en plein soleil et de préserver l'intérieur de sa maison de la chaleur.

Toutes les recommandations pour se protéger contre les fortes chaleurs sont consultables sur les sites internet :

- de l'Agence régionale de santé Nouvelle-Aquitaine : www.nouvelle-aquitaine.ars.sante.fr/alerte-canicule-en-nouvelle-aquitaine
- des services de l'État en Creuse www.creuse.gouv.fr
- de Météo France : www.meteofrance.com

Un numéro de téléphone spécial « Canicule info service » est à votre disposition

0 800 06 66 66

(appel gratuit depuis un poste fixe en France)