



PRÉFET DE LA HAUTE-MARNE

*Liberté
Égalité
Fraternité*

Chaumont, le 16 juin 2022

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Vague de fortes chaleurs : Recommandations

Une vague de fortes chaleurs traverse la France. Pour le département de la Haute-Marne, selon les prévisions météorologiques, le pic est attendu pour samedi.

Anne CORNET, préfète de la Haute-Marne, appelle chacun à la vigilance et rappelle quelques recommandations afin de se protéger et de lutter contre les excès de chaleur :

- **rafraîchir son habitation** : pendant la journée, fermez les volets, rideaux et fenêtres. Aérez tôt le matin et la nuit ;
- **se rafraîchir** : restez à l'intérieur de votre habitat dans les pièces les plus fraîches ;
- **éviter de sortir** aux heures les plus chaudes (11h00-21h00). Si vous devez sortir, portez un chapeau, des vêtements légers (coton) et amples, de préférence de couleurs claires ;
- **se désaltérer** : buvez régulièrement, sans attendre d'avoir soif, au moins 1 à 2 litres d'eau par jour (sauf en cas de contre-indication médicale), ne consommez pas d'alcool, évitez les activités extérieures nécessitant des dépenses d'énergies trop importantes (sports, jardinage, bricolage...) ;
- **aider ses proches** : aidez les personnes dépendantes (nourrissons, enfants, personnes âgées, personnes handicapées...) en leur proposant régulièrement des boissons, même en l'absence de demande de leur part, appelez régulièrement vos voisins et ou vos proches âgés ou handicapés pour prendre de leurs nouvelles.
- ne laissez jamais les nourrissons et les jeunes enfants en plein soleil, ni seuls dans un véhicule, même quelques minutes.

Le respect de ces quelques conseils simples permettra à chacun d'éviter les effets néfastes des fortes chaleurs.

Une plateforme téléphonique du public, Canicule info services, **0800 06 66 66** permet d'obtenir des conseils pour se protéger et protéger son entourage, en particulier les plus fragiles. Elle est joignable du **lundi au samedi de 9h à 19h** (appel gratuit depuis un poste fixe en France, de 9h à 19h).

**Petit mémo des signes d'alerte de déshydratation,
notamment 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.

Rappel :

Les différents niveaux du plan canicule sont les suivants :

- **Niveau 1 – veille saisonnière** correspond à la carte de vigilance verte de Météo France. Il est déclenché automatiquement du 1er juin au 31 août.
- **Niveau 2 – avertissement chaleur** correspond à la carte de vigilance jaune de Météo France.
- **Niveau 3 – alerte canicule** correspond à la carte de vigilance orange de Météo France. Il est déclenché par le préfet de département, en lien avec l'Agence régionale de santé (ARS), en fonction des conditions météorologiques et du contexte local.
- **Niveau 4 – mobilisation maximale** correspond à une vigilance météorologique rouge. Il est déclenché sur instruction du Premier ministre dans le cas où la canicule s'accompagne d'effets collatéraux dans différents secteurs (sécheresse, approvisionnement en eau potable, saturation des hôpitaux...).

Pour toute information complémentaire :

<https://www.santepubliquefrance.fr/les-actualites/2022/canicule-et-fortes-chaleurs-lancement-de-la-veille-saisonniere-et-rappel-des-gestes-a-adopter-par-tous>
<http://www.haute-marne.gouv.fr/>
www.meteofrance.com

Rappel :

En cas de malaise ou de troubles de comportement, appelez votre médecin ou le 15 (Samu) ou le 18 (Pompiers) ou le 112 (numéro d'urgence unique européen). ■

Madame la préfète appelle également à la vigilance face à un risque accru d'incendies ou de noyades

Contact presse :

Lysiane BRISBARE / 03 25 30 22 54/06 86 80 52 55

Pendant les fortes chaleurs

Protégez-vous



RESTEZ AU FRAIS



BUVEZ DE L'EAU



**Évitez
l'alcool**



**Mangez en
quantité suffisante**



**Fermez les volets et fenêtres
le jour, aérez la nuit**



**Mouillez-vous
le corps**



**Donnez et prenez des
nouvelles de vos proches**



**Préférez des activités
sans efforts**

**EN CAS DE MALAISE,
APPELEZ LE 15**

Pour plus d'informations :
0 800 06 66 66 (appel gratuit)
meteo.fr • #canicule