



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 25 juillet 2018

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

VIGILANCE CANICULE VIGILANCE ORANGE EN DRÔME A PARTIR DE 16H00

Le département de la Drôme va être placé en vigilance orange canicule à partir de 16h00.

Les prévisions de Météo France sont les suivantes : la nuit prochaine sera chaude dans la vallée du Rhône. Le Sud de la vallée du Rhône connaîtra des températures nocturnes allant de 20 à 22°C. Dans le reste du département, elles atteindront 18°C à 20°C.

La journée de demain sera également chaude : les maximales seront de l'ordre de 35°C à 37°C en plaine.

Le pic de chaleur devrait se poursuivre vendredi, avec des maximales de l'ordre du jour précédent. La nuit de vendredi à samedi sera elle aussi chaude, avec des minimales allant de 19°C à 22°C.

Les températures devraient baisser à partir de samedi. Les fortes chaleurs risquent cependant de revenir la semaine prochaine.

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

- **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 avants 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.**

Si vous voyez quelqu'un victime d'un malaise, appelez le 15.