



PRÉFÈTE DES DEUX-SÈVRES

*Liberté
Égalité
Fraternité*

COMMUNIQUE DE PRESSE

Niort, le 16/06/22

CANICULE : le département des Deux-Sèvres placé en vigilance rouge

Météo France a placé le département en vigilance rouge correspondant à une alerte canicule extrême.

L'agence nationale de santé publique, en lien avec Météo France, prévoit de très fortes chaleurs prévues pour la prochaine période. Afin de faire face à toute difficulté générée par cette situation exceptionnelle, la cellule de crise mise en place par le préfet est activée.

La chaleur est accablante, il est impératif de se protéger.

Pour limiter les effets de la canicule, il appartient à tous de se mobiliser afin d'assurer la sécurité et de veiller à la santé des personnes les plus fragiles (enfants, personnes âgées, personnes dépendantes,...)

Conseils pour limiter l'augmentation de température de l'habitation

- Fermer les volets et les rideaux des façades exposées au soleil.
- Maintenir les fenêtres fermées tant que la température extérieure est supérieure à la température intérieure.
- Ouvrir les fenêtres tôt le matin, tard le soir et la nuit et provoquer des courants d'air dans tout le bâtiment dès que la température extérieure est plus basse que la température intérieure.
- Baisser ou éteindre les lumières électriques.

Conseils individuels

- Éviter de sortir à l'extérieur aux heures les plus chaudes (11h-21h) et rester à l'intérieur de votre habitat dans les pièces les plus fraîches et au mieux, dans un espace climatisé (régler alors la climatisation 5°C en dessous de la température ambiante).

munication Interministérielle
Tél : [**05.49.08.68.02** ou **68.01**]
Courriel : [pref-communication@deux-sevres.gouv.fr]
Adresse : 4 rue du Guesclin 79000 NIORT



- En l'absence de climatisation dans votre habitation, passer au moins deux ou trois heures par jour dans un endroit climatisé (grands magasins, cinémas, lieux publics).
- Rester à l'ombre dans la mesure du possible. Pour celles et ceux qui doivent sortir : porter un chapeau, des vêtements légers (coton) et amples, de préférence de couleur claire.
- Prendre régulièrement dans la journée des douches ou des bains frais.
- Boire régulièrement et sans attendre d'avoir soif, au moins un litre et demi à deux litres par jour sauf en cas de contre-indication médicale (en cas de fortes chaleurs il faut boire suffisamment pour maintenir une élimination urinaire normale).
- Ne pas consommer d'alcool qui altère les capacités de lutte contre la chaleur et favorise la déshydratation.
- Éviter les boissons à forte teneur en caféine (café, thé, cola) ou très sucrées (sodas) car ces liquides sont diurétiques.
- En cas de difficulté à avaler les liquides, prendre de l'eau sous forme solide en consommant des fruits (melon, pastèque, prunes, raisin, agrumes) et des crudités (concombre, tomate, sauf en cas de diarrhées) voire de l'eau gélifiée.
- Accompagner la prise de boissons non alcoolisées d'une alimentation solide, en fractionnant si besoin les repas, pour recharger l'organisme en sels minéraux.
- Éviter les activités extérieures nécessitant des dépenses d'énergie trop importantes (sports, jardinage, bricolage...).

Conseils collectifs

- Penser à aider les personnes dépendantes (nourrissons et enfants, personnes âgées, personnes handicapées, personnes souffrant de troubles mentaux) en leur proposant régulièrement des boissons, même en l'absence de demande de leur part.
- Penser à appeler ses voisins ou amis âgés pour prendre régulièrement de leurs nouvelles.

Cette vigilance de chacun viendra compléter les actions mises en œuvre par les établissements de santé, les services sociaux, les services d'aide à domicile et tous les services publics concernés.

Pour toute information d'ordre général (conseils, conduites à tenir, information en temps réel de la situation), composez le numéro vert suivant : 0.800.06.66.66 (appel gratuit) ou sur <https://www.santepubliquefrance.fr>