



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 21 juin 2019

## COMMUNIQUÉ DE PRESSE

### HAUSSE DES TEMPÉRATURES : RECOMMANDATIONS POUR LES PERSONNES FRAGILES

En prévision de l'été et de la hausse des températures prévue par Météo France, il est recommandé aux personnes âgées et à celles en situation de handicap de se faire connaître auprès de la mairie de leur commune, conformément aux dispositions des articles R121-2 à R121-12 du Code de l'action sociale et des familles pris en application de l'article L121-6-1 du même code.

Cette démarche est volontaire et individuelle. Elle permet notamment aux mairies d'orienter les personnes vers des lieux climatisés lors d'épisodes de forte chaleur, et de s'assurer qu'elles ne rencontrent pas de difficulté particulière.

De manière générale, les recommandations aux personnes fragiles et à leur entourage (personnes âgées, personnes handicapées ou malades à domicile, personnes dépendantes, femmes enceintes...) sont les suivantes :

- **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.**

