



Liberté • Égalité • Fraternité

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

PRÉFET DE LA DRÔME

Préfecture  
Cabinet du Préfet  
Service départemental de la  
communication interministérielle

[pref-communication@drome.gouv.fr](mailto:pref-communication@drome.gouv.fr)

Valence, le 21 juillet 2019

## COMMUNIQUÉ DE PRESSE

### LA DRÔME PLACÉE EN VIGILANCE ORANGE CANICULE

Le département de la Drôme est placé en vigilance orange canicule par Météo France à partir de 16h00 ce jour pour de très fortes chaleurs prévues lundi après-midi.

Selon Météo France, les températures maximales atteindront demain 36 à 38 degrés en plaine. Mardi et mercredi, les températures poursuivront leur hausse (38 à 40 degrés attendus). Les températures minimales atteindront 18 à 21 degrés mardi, puis 20 à 22 degrés mercredi.

Cet épisode caniculaire devrait durer au moins jusqu'à vendredi.

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

- **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 prenez la route aujourd'hui et ces prochains jours, il est conseillé aux usagers de la route :**

- **d'anticiper au mieux les déplacements** et éviter de prendre la route aux heures de pointe ;
- **d'emporter une quantité suffisante d'eau, des brumisateurs et de la nourriture** en cas de bouchons, voire de panne : avec la canicule, la température dans les véhicules peut vite monter et être accentuée par la chaleur du bitume ;
- **d'équiper les véhicules de pare-brise ou de films solaires** pour la lunette arrière et les vitres latérales arrières. Ils protègent du soleil, réduisent la luminosité et la température à l'intérieur de l'habitacle ;
- **de vérifier les niveaux de liquide de refroidissement et d'huile, ainsi que la pression des pneus** qui varie en fonction de la température extérieure ;
- **d'actionner la climatisation du véhicule de manière progressive** et ne pas dépasser 6°C d'écart avec la température extérieure **pour ne pas risquer de choc thermique** ;
- **de faire des pauses toutes les deux heures et boire de l'eau régulièrement** pour éviter les baisses de vigilance et les maux de tête liés à la déshydratation.
- **de ne pas laisser pas de passagers ni d'animaux dans une voiture arrêtée.**

**☎ 0800 06 66 66 : conseils de protection (appel gratuit entre 9h et 18h depuis un poste fixe)**

**☎ 15 ou 112 : pour signaler quelqu'un victime d'un malaise**

**Pour suivre l'actualité des services de l'État dans la Drôme :**

Facebook : [www.facebook.com/prefet26](http://www.facebook.com/prefet26)

Twitter : [@Prefet26](https://twitter.com/Prefet26)

Site internet : [www.drôme.gouv.fr](http://www.drôme.gouv.fr)

