



Digne-les-Bains, le 25 juin 2019

**Plan national canicule :
déclenchement du niveau de VIGILANCE ORANGE
« alerte canicule »**

Le Préfet des Alpes-de-Haute-Provence vous informe que le département est placé en alerte canicule, niveau de vigilance orange à compter de ce jour.

Météo France prévoit un épisode de fortes chaleurs sur le département des Alpes-de-Haute-Provence à partir de ce jour.

Les températures minimales attendues dans la nuit de mardi à mercredi sont voisines de 17 à 19 °C. En journée, les températures s'élèvent de 36 à 39 °C dans les plaines et les vallées, localement on pourrait atteindre 40°C. En altitude, les maximales sont proches de 33 (Allos) à 35° (Barcelonnette). Cette chaleur va s'accroître jeudi et vendredi, avec des températures maximales vendredi pouvant atteindre 42° dans le centre du département.

Cet épisode justifie donc le déclenchement du niveau de vigilance orange « alerte canicule » du plan dès aujourd'hui à partir de 16 heures.

Dans ce contexte, la préfecture rappelle les recommandations éditées par l'Institut National de prévention et d'éducation pour la santé (INPES).

Recommandations générales :

- Buvez beaucoup de liquide sans attendre d'avoir soif, sauf s'il y a contre-indication médicale,
- Évitez les boissons alcoolisées ou à forte teneur en caféine (café, thé, cola) ou très sucrées, car ces liquides font perdre des fluides corporels nécessaires à la résistance à la chaleur,
- Installez-vous si possible dans un endroit frais, à l'air climatisé ou à l'ombre,
- Évitez les activités et les exercices intenses à l'extérieur,
- Protégez-vous du soleil, portez des vêtements légers, de préférence de couleur pâle, et un chapeau,
- Prenez une douche ou un bain à l'eau fraîche,
- Munissez-vous d'un climatiseur pour rafraîchir le logement, ou passez quelques heures dans un endroit climatisé pour aider le corps à contrôler sa température,
- Pensez aussi à prendre des nouvelles de votre entourage en particulier des personnes âgées,
- En présence d'une personne victime d'un malaise ou d'un coup de chaleur, appelez immédiatement le **15**.

Contact presse : 04 92 36 72 10

Courriel : pref-communication@alpes-de-haute-provence.gouv.fr



@Prefet04



facebook.com/Préfet-des-Alpes-de-Haute-Provence

Recommandations particulières :

Pour les personnes âgées, handicapées ou fragiles isolées :

Incitez-les à s'inscrire sur la liste mise à leur disposition par chaque mairie afin de recevoir le soutien de professionnels ou de bénévoles, et prenez de leurs nouvelles très régulièrement. Soyez solidaires des plus démunis, notamment des personnes sans domicile et incitez-les à accéder à des lieux frais, tant en journée que la nuit.

Pour les nourrissons et les jeunes enfants :

Veillez en permanence à les protéger de la chaleur (éviter les sorties aux heures les plus chaudes, les faire boire et les hydrater régulièrement, leur faire porter chapeau et lunettes de soleil et leur appliquer de la crème solaire). Ne les laissez jamais dans une pièce mal ventilée ou dans un véhicule même pendant une courte durée.

Pour les personnes souffrant de maladies chroniques ou prenant des traitements médicamenteux :

N'hésitez pas à demander conseil à votre médecin traitant ou à votre pharmacien.

Enfin, il est rappelé aux responsables de structures d'accueil collectif, en particulier les crèches, les écoles et centre de loisirs de prendre toutes les dispositions qui s'imposent pour protéger les personnes fragiles et favoriser leur hydratation.

Il est également rappelé aux employeurs d'évaluer les risques et de prendre les décisions qui s'imposent, notamment l'aménagement des horaires afin de limiter l'exposition des salariés aux températures les plus fortes de la journée et le report des tâches pénibles, notamment dans le secteur du bâtiment et des travaux publics.

Les symptômes d'un coup de chaleur sont : une fièvre supérieure à 40 °C, une peau chaude, rouge et sèche, des maux de tête, des nausées, une somnolence, une soif intense, une confusion, des convulsions et une perte de connaissance.

En cas de malaise ou de troubles du comportement, n'hésitez pas à appeler un médecin ou le 15 (SAMU) ou le 18 (Sapeurs-pompiers).

Un NUMÉRO VERT « info service » est également mis à disposition du public pour toutes informations ou conseils : 0 800 06 66 66 (du lundi au samedi, de 9 à 19 heures)

Pour plus d'information, vous pouvez consulter différents sites :

Site de la **préfecture des Alpes-de-Haute-Provence** : www.alpes-de-haute-provence.gouv.fr

Site du **ministère des solidarités et de la santé** : <http://solidarites-sante.gouv.fr/sante-et-environnement/risques-climatiques/canicule>

Site de **Météo France** : www.meteofrance.com

Site de **l'Institut national de prévention et de l'éducation pour la santé** : <http://inpes.santepubliquefrance.fr>

Site de **l'Institut de veille sanitaire** : <http://invs.santepubliquefrance.fr>

Site des **ARS** : www.ars.sante.fr

Site du **Ministère du travail** : <https://travail-emploi.gouv.fr/sante-au-travail/10-plans-gouvernementaux-sante-au-travail/article/plan-canicule-2017>

Les décisions mises en œuvre par le préfet pourront être révisées en fonction de l'évolution des conditions météorologiques et des indicateurs de l'activité sanitaire locale.