



Amiens, le 23 juillet 2019

Communiqué de presse

Plan canicule :

Déclenchement du niveau « Alerte canicule »



Muriel NGUYEN, préfète de la Somme, a décidé de déclencher le niveau « alerte canicule » en raison d'un épisode de forte chaleur qui se manifeste actuellement et qui pourrait se prolonger jusqu'à vendredi matin.

En effet, Météo-France prévoit des conditions météorologiques nécessitant un niveau de vigilance particulier.

Tous les acteurs sont mobilisés pour assurer la meilleure prise en charge des personnes les plus fragiles.

- L'agence régionale de santé s'assure de la permanence des soins dans les établissements de santé et médico-sociaux et de la mise en place des mesures de rafraîchissement dans les établissements pour personnes âgées.
- Les personnes vulnérables sont invitées à se faire recenser auprès de leur mairie, sur un registre communal prévu à cet effet. Ce sont principalement les personnes âgées ou en situation de handicap.
- La direction départementale de la cohésion sociale diffuse des messages de recommandations notamment auprès des accueils collectifs de mineurs et des établissements d'activités physiques et sportifs.
- Les maraudes sont renforcées en lien avec le SAMU social.
- La direction régionale des entreprises, de la concurrence, de la consommation, du travail et de l'emploi diffuse, quant à elle, des messages de vigilance auprès des entreprises employant des salariés en extérieur, comme celles du BTP.

Pour plus de renseignements :

**0 800 06 66 66 – Canicule Info Service
(appel gratuit depuis un poste fixe)**

Conseils individuels

- Évitez de sortir à l'extérieur aux heures les plus chaudes (11h – 16h) et restez à l'intérieur de votre habitat dans les pièces les plus fraîches et au mieux, dans un espace rafraîchi (réglez alors votre système de rafraîchissement 5°C en dessous de la température ambiante) ;
- En l'absence de rafraîchissement dans votre habitation, passez au moins deux ou trois heures par jour dans un endroit frais (grands magasins, cinémas, lieux publics) ;
- Si vous devez sortir à l'extérieur, préférez le matin tôt ou le soir tard, restez à l'ombre dans la mesure du possible, ne vous installez pas en plein soleil ;
- Si vous devez sortir, portez un chapeau, des vêtements légers (coton) et amples, de préférence de couleur claire ;
- Prenez régulièrement dans la journée des douches ou des bains frais, sans vous sécher ;
- Buvez régulièrement et sans attendre d'avoir soif, au moins 1 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 consommez pas d'alcool qui altère les capacités de lutte contre la chaleur et favorise la déshydratation ;
- Évitez les boissons à forte teneur en caféine (café, thé, colas) ou très sucrées (sodas) car ces liquides sont diurétiques ;
- En cas de difficulté à avaler les liquides, prenez 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 ;
- Accompagnez la prise de boissons non alcoolisées d'une alimentation solide, en fractionnant si besoin les repas, pour recharger l'organisme en sels minéraux (pain, soupes...) ;
- Évitez les activités extérieures nécessitant des dépenses d'énergie trop importantes (sports, jardinage, bricolage...).

Conseils collectifs

- Pensez 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 ;
- Pensez à appeler vos voisins ou vos amis âgés et/ou handicapés pour prendre régulièrement de leurs nouvelles.