



Direction générale de la santé

Paris, le 26 juin 2015

Communiqué de presse

Hausse des températures la semaine prochaine : préparez vous pour que tout se passe bien !

Météo France prévoit une séquence de températures très élevées à partir de dimanche et tout au long de la semaine prochaine. Plusieurs dizaines de départements seront progressivement concernés. Ces conditions météorologiques particulières et les niveaux de vigilance qu'elles entraînent seront précisés par Météo-France dans les prochains jours.

Le ministère des Affaires sociales, de la Santé et des Droits des femmes, ainsi que les services sanitaires dans les départements concernés, sont **pleinement mobilisés**. Comme chaque année, le niveau 1 de veille saisonnière du Plan national canicule (PNC) a été déclenché le 1^{er} juin. Les autres mesures de gestion et de communication prévues dans le PNC seront progressivement mises en œuvre en fonction de l'évolution de la situation.

En ce début de période estivale et en prévision des épisodes de chaleur à venir, la Direction générale de la santé rappelle les conseils simples à adopter par tous, mais surtout par les personnes fragiles les plus à risques (personnes âgées de plus de 65 ans, personnes handicapées ou malades à domicile, personnes dépendantes, femmes enceintes...) afin de lutter au mieux contre les conséquences de la chaleur :

- **Buvez régulièrement de l'eau sans attendre d'avoir soif ;**
- **Rafrâchissez-vous** et mouillez-vous le corps (au moins le visage et les avants bras) plusieurs fois par jour ;
- **Mangez en quantité suffisante et ne buvez pas d'alcool ;**
- **Évitez de sortir aux heures les plus chaudes et passez plusieurs heures par jour dans un lieu frais** (cinéma, bibliothèque municipale, supermarché, musée...);
- **Évitez les efforts physiques ;**
- **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 ;**
- **Consultez régulièrement le site de Météo-France pour vous informer.**

En amont des fortes chaleurs, les personnes fragiles peuvent par ailleurs, en lien avec leur entourage :

- **Prévoir le matériel** nécessaire pour lutter contre la chaleur : brumisateur, ventilateur....
- **Faire une liste des lieux climatisés** (ou frais) où se rafraîchir près de chez elles : grande surface, commerce, cinéma, musée...
- **Ne pas hésiter à demander conseil à leur médecin traitant**, tout particulièrement en cas de problème de santé ou de traitement médicamenteux régulier (adaptation de doses par exemple).

Si vous connaissez des personnes âgées, handicapées ou fragiles qui sont isolées, incitez les à s'inscrire sur la liste mise à leur disposition par chaque mairie afin de recevoir de l'aide de bénévoles, et, pendant une vague de chaleur, prenez de leurs nouvelles régulièrement.