



Digne-les-Bains, le 24 juin 2019

- Plan national canicule -
Épisode persistant de chaleur
Passage au niveau de vigilance JAUNE

Épisode persistant de chaleur (NIVEAU JAUNE) prévu à partir du 24 juin 2019 à 16 heures au mercredi 26 juin 2019 à 16 heures

Météo France prévoit un épisode persistant de chaleur sur le département des Alpes-de-Haute-Provence à partir du lundi 24 juin 2019 jusqu'au mercredi 26 juin 2019 à 16 heures. Cette forte chaleur pourrait s'intensifier dans les prochains jours.

Ce début de canicule se caractérise par des températures maximales mardi après-midi particulièrement élevées pour la saison de 34 à 37 °C généralisées. Dans la nuit de mardi à mercredi, les températures ne descendent pas en dessous de 15 à 18°C dans les Alpes, et seront en hausse mercredi après-midi de 36 à 40°C.

Les températures gagneront en moyenne 1 à 2°C jeudi 27 juin 2019 entraînant un passage probable en vigilance orange.

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

Dans ce contexte, le préfet des Alpes-de-Haute-Provence 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,

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

- En présence d'une personne victime d'un malaise ou d'un coup de chaleur, appelez immédiatement le 15,

Recommandations particulières :

Pour les personnes âgées ou souffrant de maladies chroniques :

Pour éviter un coup de chaleur ou un malaise :

- Mouillez votre peau plusieurs fois dans la journée,
- Ne sortez pas aux heures les plus chaudes,
- Passez plusieurs heures dans un endroit frais,
- Mangez normalement et buvez environ 1,5 l d'eau par jour,
- Consultez votre médecin traitant afin de vérifier si les médicaments augmentent les risques en cas de chaleur accablante et demandez les conseils à suivre,
- Donnez régulièrement des nouvelles à votre entourage et si vous ne vous sentez pas bien, demandez-lui de l'aide ou appelez le 15.

Pour les jeunes enfants :

- Prévoyez une alimentation liquide suffisante,
- Faites-leur porter des vêtements légers,
- Ne les laissez jamais seuls dans une voiture avec les fenêtres fermées.

Pour les travailleurs exposés dans le cadre de leur profession :

- Buvez de l'eau abondamment tout au long de la journée et protégez votre peau du soleil,
- N'hésitez pas à envisager des aménagements du temps de travail avec votre équipe.

Outils d'information :

- Une plate-forme téléphonique nationale, « **Canicule info service** » : **0 800 06 66 66** (appel gratuit), diffuse des messages de conseils et de recommandations et traite des demandes d'informations générales,
- Edité par l'INPES, un dépliant d'information « la canicule et nous : comprendre et agir » est téléchargeable sur le site internet des services de l'État.

Adresses utiles :

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.

