

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Fortes chaleurs en Midi-Pyrénées : l'Agence Régionale de Santé rappelle les conseils de prévention

En Midi-Pyrénées, Météo France prévoit plusieurs jours consécutifs de fortes chaleurs. Selon les prévisions météorologiques, les températures maximales devraient atteindre en moyenne 36° dans notre région.

Le niveau 2 « avertissement chaleur » du plan canicule est activé pour l'ensemble de la région.

L'ensemble des services sanitaires et médico-sociaux de la région ont été sensibilisés. Ils sont mobilisés pour faire face à une éventuelle vague de chaleur. Les mesures de prévention prévues dans le plan national canicule ont été mises en œuvre.

Ces mesures seront adaptées en fonction de l'évolution des conditions météorologiques et des indicateurs de l'activité sanitaire locale.

Les conseils de prévention

Les conseils de prévention notamment pour les personnes fragiles (personnes âgées de plus de 65 ans, personnes handicapées ou malades à domicile, personnes dépendantes, femmes enceintes...), les quelques conseils utiles en cas de fortes chaleurs :

- **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...) ;
- **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.

Les nourrissons, les jeunes enfants et les adultes (notamment les travailleurs exposés à la chaleur) **sont particulièrement exposés aussi au risque de déshydratation.**

Petit mémo des signes d'alerte de déshydratation, notamment chez la personne âgée :

- 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.

Pour toute information complémentaire :

La plateforme téléphonique « Canicule info service » accessible au **0 800 06 66 66** (appel gratuit depuis un poste fixe du lundi au samedi de 8 heures à 20 heures) est activée dès ce premier épisode de chaleur.

Le site Internet de l'ARS : www.ars.midipyrenees.sante.fr

Site du ministère chargé de la Santé : www.sante.gouv.fr dossier « canicule et fortes chaleurs »

Site de Météo France : www.meteofrance.com

Site de l'Institut national de prévention et de d'éducation pour la santé : www.inpes.sante.fr