



jeudi 22 juin 2017

VIGILANCE JAUNE CANICULE

ALERTE VIGILANCE DANS LES BOUCHES-DU-RHÔNE

Météo France vient de placer le département des Bouches-du-Rhône en vigilance jaune canicule.

Un pic de chaleur est attendu à partir de demain mais ne devrait pas perdurer au-delà de deux jours.

Les températures de vendredi sont en hausse. Les minimales attendues sont proches de 19 à 23°. On attend au plus fort de la journée des maximales comprises entre 32 et 35°.

Le préfet appelle à la vigilance de tous et communique les bons comportements à avoir.

Pour son habitation

Pour la rafraîchir, pensez à fermer vos volets ou rideaux et à maintenir les fenêtres fermées dans la journée. Pensez également à provoquer des courants d'air dès que la température extérieure est plus basse que la température intérieure (généralement le matin, le soir et la nuit). Évitez le plus possible d'allumer les lumières et plus généralement les appareils électroniques.

- buvez régulièrement et sans attendre d'avoir soif, au moins 1 litre et demi à 2 litres par jour, sauf en cas de contre-indication médicale ;
- 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 augmentent la sécrétion de l'urine ;
- en cas de difficulté à avaler les liquides et pour diversifier les apports buvants, prenez de l'eau sous forme solide en consommant des fruits (melons, pastèques, prunes, raisins, agrumes) et des crudités (concombres, tomates, sauf en cas de diarrhées), des compotes, sorbets, yaourts...etc..
- évitez les activités extérieures nécessitant des dépenses d'énergie trop importantes (sports, jardinage, bricolage, etc.).
- il est déconseillé de boire ou de manger (très) glacé.

En période de fortes chaleurs, la chloration de l'eau du robinet peut être accrue pour des raisons de sécurité sanitaire d'ordre microbiologique. Le goût de chlore peut disparaître si vous laissez l'eau se reposer quelques minutes après l'avoir tirée du robinet.



Pour les personnes âgées

Certaines personnes âgées peuvent ne pas avoir conscience de la perception de la soif. Si le sujet mange peu ou moins que d'habitude, la diminution des apports hydriques d'origine alimentaire doit être compensée par une hydratation supérieure. De plus, l'élévation de la température corporelle doit s'accompagner d'une augmentation conjointe de l'hydratation : par exemple, il faut consommer 0,5 l d'eau supplémentaire par jour si sa température passe de 37 à 38°C.

Si vous êtes une personne isolée, pensez à vous inscrire sur le registre communal mis en place par votre mairie. Ce registre permet de localiser les personnes isolées pouvant être en difficulté, notamment en cas de canicule, afin de leur proposer une aide adaptée si nécessaire.

Pour les enfants et les nourrissons

La chaleur expose les nourrissons et les enfants au coup de chaleur et au risque de déshydratation rapide. Prenez des précautions en limitant les sorties et en respectant les recommandations générale : rester au frais et s'hydrater.