

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

LA DRÔME PLACÉE EN VIGILANCE ORANGE CANICULE

Le département de la Drôme est placé en vigilance orange canicule par Météo France dès 16h00 ce dimanche 31 juillet 2022, avec des températures maximales observées de 34°C à Valence ou à Die, de 35°C à Montélimar et jusqu'à 36°C en basse vallée du Rhône.

Cet épisode caniculaire pourrait durer jusqu'à la fin de la semaine, avec des températures pouvant atteindre 39°C la journée et 23°C la nuit. Les températures les plus élevées seront observées dans le sud du département dans un premier temps, avant de se généraliser à l'ensemble du département à partir de mercredi.

Pendant toute cette période, l'ensemble des services de l'État, les collectivités territoriales et le monde associatif sont pleinement mobilisés pour venir en aide aux personnes les plus fragiles.

1. Rappel des conseils utiles pour les personnes fragiles et leur entourage (personnes âgées, personnes handicapées ou malades à domicile, personnes dépendantes, femmes enceintes, sans abris...) :

- **Buvez régulièrement de l'eau** sans attendre d'avoir soif et **ne buvez pas d'alcool** ;
- **Rafraîchissez-vous et mouillez-vous le corps** (au moins le visage et les avant bras) plusieurs fois par jour ;
- **Mangez en quantité suffisante** ;
- **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** au maximum et si vous devez pratiquer une activité physique, mouillez votre t-shirt et votre casquette et renouveler fréquemment l'opération ;
- **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.**

2. Rappel des signes d'alerte de déshydratation, notamment chez les personnes âgées :

- 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.

Les réactions aux fortes chaleurs (malaise, évanouissement, déshydratation, etc.) peuvent se manifester à retardement suite à une exposition aux températures élevées, il est donc nécessaire de

prendre ses dispositions en amont.

Les nourrissons, les jeunes enfants et les adultes s'exposent aussi au risque de la déshydratation car ils transpirent beaucoup pour maintenir leur corps à la bonne température. Pour y remédier, ils doivent boire abondamment, surtout de l'eau ou des boissons non alcoolisées.

3. Si vous prenez la route aujourd'hui et ces prochains jours, il est conseillé aux usagers de la route :

- ✓ **d'anticiper au mieux les déplacements** et éviter de prendre la route aux heures de pointe ;
- ✓ **d'emporter une quantité suffisante d'eau, des brumisateurs et de la nourriture** en cas de bouchons, voire de panne : avec la canicule, la température dans les véhicules peut vite monter et être accentuée par la chaleur du bitume ;
- ✓ **d'équiper les véhicules de pare-brise ou de films solaires** pour la lunette arrière et les vitres latérales arrières. Ils protègent du soleil, réduisent la luminosité et la température à l'intérieur de l'habitacle ;
- ✓ **de vérifier les niveaux de liquide de refroidissement et d'huile, ainsi que la pression des pneus** qui varie en fonction de la température extérieure ;
- ✓ **d'actionner la climatisation du véhicule de manière progressive** et ne pas dépasser 6°C d'écart avec la température extérieure pour ne pas risquer de choc thermique ;
- ✓ **de faire des pauses toutes les deux heures et boire de l'eau régulièrement** pour éviter les baisses de vigilance et les maux de tête liés à la déshydratation ;
- ✓ **de ne pas laisser pas de passagers ni d'animaux dans une voiture arrêtée.**

4. Contacts utiles

- ① **0800 06 66 66** : conseils de protection (appel gratuit entre 9h et 18h depuis un poste fixe)
- ① **15 ou 112** : pour signaler quelqu'un victime d'un malaise
- ① **0 800 130 000** : les personnes isolées peuvent appeler le numéro national d'information sur la Covid-19
- ① **0 800 47 47 88** : les personnes isolées de + de 50 ans peuvent contacter Solid'écoute