

# Urgent - Canicule

## Informations et conseils communiqués par la préfecture et les services de l'Agence Régionale de Santé (ARS ) du Val d'Oise dans le cadre du plan canicule.

La préfecture et les services de l'Agence Régionale de Santé (ARS) du Val d'Oise souhaitent rappeler, notamment aux personnes fragiles (personnes âgées de plus de 65 ans, personnes handicapées, ou malades à domicile, personnes dépendantes), les quelques conseils clés utiles en cas de fortes chaleurs :

- buvez régulièrement et fréquemment de l'eau sans attendre d'avoir soif ;
- rafraîchissez-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 ;
- passez plusieurs heures par jour dans un lieu frais (cinéma, bibliothèque municipale, supermarché...) ;
- évitez de sortir aux heures les plus chaudes ;
- 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.

### Signes d'alerte de déshydratation 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.

Les nourrissons, les jeunes enfants et les adultes (notamment les travailleurs exposés à la chaleur) 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 (le surplus d'eau sera éliminé) et rester le moins possible exposés à la chaleur.

Dans tous les cas, il convient d'éviter les efforts physiques, de rester le moins possible exposé à la chaleur, de ne pas rester en plein soleil et de préserver l'intérieur de sa maison de la chaleur.

Pour toute information complémentaire :

**Plate-forme téléphonique nationale 0 800 06 66 66 (appel gratuit depuis un poste fixe en France)**

Agence Régionale de Santé Ile-de-France : <http://www.ars.iledefrance.sante.fr/Plan-canicule.157762.0.html>

Ministère des affaires sociales et de la santé : <http://www.sante.gouv.fr/canicule-et-chaleurs-extremes.html>

Institut national de prévention et de d'éducation pour la santé : [http://www.inpes.sante.fr/10000/themes/evenement\\_climatique/canicule/canicule-outils.asp](http://www.inpes.sante.fr/10000/themes/evenement_climatique/canicule/canicule-outils.asp)

La carte de vigilance Météo-France permet de s'informer deux fois par jour de l'évolution des températures : <http://vigilance.meteofrance.com/>