PRÉFET
DES ALPES-
DE-HAUTE-
PROVENCE

Liberté
Égalité
Fraternité

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Digne-les-Bains, le 8 juillet 2023

PLAN NATIONAL CANICULE
Le département des Alpes-de-Haute-Provence est placé en niveau de VIGILANCE JAUNE avec situation météorologique à surveiller « Avertissement Chaleur »

Météo France prévoit un épisode persistant de chaleur sur le département des Alpes-de-Haute-Provence à compter de ce jour samedi 8 juillet 2023 à 16h00.

La vigilance canicule est de couleur jaune en raison de températures élevées qui devraient s'intensifier sur les jours suivants.

Les températures maximales attendues se situeront entre 34 et 37°C en vallées du département.

Dans ce contexte, **le préfet des Alpes-de-Haute-Provence rappelle les recommandations générales** émises par l'institut national de prévention et d'éducation pour la santé (INPES) :

- boire beaucoup de liquide sans attendre d'avoir soif, sauf s'il y a contre-indication médicale ;
- éviter 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 ;
- s'installer si possible dans un endroit frais, à l'air climatisé ou à l'ombre ;
- éviter les activités et les exercices intenses à l'extérieur ;
- se protéger du soleil, porter des vêtements légers, de préférence de couleur pâle, et un chapeau,
- prendre une douche ou un bain à l'eau fraîche ;
- si possible se munir d'un climatiseur pour rafraîchir le logement, ou passer quelques heures dans un endroit frais ou climatisé pour aider le corps à contrôler sa température ;
- penser aussi à prendre des nouvelles de votre entourage en particulier des personnes âgées ;
- en présence d'une personne victime d'un malaise ou d'un coup de chaleur, appeler immédiatement le **15.**

Pour les personnes âgées ou souffrant de maladies chroniques :

- mouiller sa peau plusieurs fois dans la journée ;
- ne pas sortir aux heures les plus chaudes ;
- passer plusieurs heures dans un endroit frais ;
- manger normalement et boire environ 1,5 l d'eau par jour ;
- consulter son médecin traitant afin de vérifier si les médicaments augmentent les risques en cas de chaleur accablante et demander les conseils à suivre ;
- donner régulièrement des nouvelles à son entourage et si l'on ne se sent pas bien, lui demander de l'aide ou appeler le 15.

Pour les jeunes enfants :

- prévoir une alimentation liquide suffisante ;
- leur faire porter des vêtements légers ;
- ne jamais les laisser seuls dans une voiture avec les fenêtres fermées.

Pour les travailleurs exposés dans le cadre de leur profession :

- boire de l'eau abondamment tout au long de la journée et se protéger la peau du soleil,
- 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.

Adresses utiles :

Site de la préfecture des Alpes-de-Haute-Provence : http://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/prevention-des-risques-pour-la-sante-au-travail/article/chaleur-et-canicule-au-travail-les-precautions-a-prendre

Ces recommandations pourront être révisées en fonction de l'évolution des conditions météorologiques et des indicateurs de l'activité sanitaire locale.

Service de la communication
et de la représentation de l'État
Tél : 04 92 36 72 10
04 92 36 73 16
Mél : pref-communication@alpes-de-haute-provence.gouv.fr

8 Rue du Docteur ROMIEU
04016 Digne-les-Bains Cedex