

## Fortes chaleurs dans le département de la Manche

### Rappel des conseils de prévention

Préfecture de la Manche  
3, place de la Préfecture  
50009 SAINT LÔ Cedex  
tél. +33(0)2 33 75 49 50  
fax. +33(0)2 38 53 09 78  
[www.manche.gouv.fr](http://www.manche.gouv.fr)

Saint-Lô, le vendredi 19 juillet 2013

Météo France prévoit dans le département de la Manche plusieurs jours consécutifs de températures élevées (jusqu'à 28 - 30°C à Saint-Lô et dans le Sud Manche le 20 juillet) ne justifiant pas pour le moment le déclenchement du plan canicule.

#### Les conseils de prévention

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

- **maintenez votre logement frais** (fermez fenêtres et volets la journée, ouvrez-les le soir et la nuit s'il fait plus frais) ;
- **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 avant bras) plusieurs fois par jour ;
- **passer si possible 2 à 3 heures par jour dans un lieu frais** (cinéma, bibliothèque municipale, supermarché...) ;
- **évitent de sortir aux heures les plus chaudes** et de pratiquer une activité physique ;
- pensez à donner régulièrement de vos nouvelles à vos proches et dès que nécessaire, osez demander de l'aide.

#### **Petit mémo des 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).

**Dans tous les cas, il convient d'éviter les efforts physiques intenses, 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 :**

Le site internet de la préfecture : [www.manche.gouv.fr](http://www.manche.gouv.fr)

Le site internet de l'ARS : [www.ars.basse-normandie.sante.fr](http://www.ars.basse-normandie.sante.fr)

---

Site du ministère chargé de la Santé : [www.sante.gouv.fr](http://www.sante.gouv.fr) dossier «canicule et fortes chaleurs»

Site de Météo France : [www.meteofrance.com](http://www.meteofrance.com)

Site de l'Institut national de prévention et de d'éducation pour la santé : [www.inpes.sante.fr](http://www.inpes.sante.fr)

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

**INFORMATIONS**  
COMPLEMENTAIRES

---

**CONTACT PRESSE**  
CABINET DU PREFET

Valérie DESQUESNES  
tél. +33(0)2 33 75 48 82  
[valerie.desquesnes@manche.gouv.fr](mailto:valerie.desquesnes@manche.gouv.fr)  
[www.manche.gouv.fr](http://www.manche.gouv.fr)