



Grenoble, le 15 juillet 2015

Communiqué de presse

Hausse des températures en Isère : préparez vous pour que tout se passe bien !

Météo France prévoit pour notre département une séquence de températures élevées, qui commence aujourd'hui et se prolonge tout au long de la semaine prochaine.

Ces conditions météorologiques particulières et les niveaux de vigilance qu'elles entraînent seront précisés par Météo-France dans les prochains jours.

Les services de l'État en Isère, et notamment les services sanitaires ainsi que leurs partenaires **sont pleinement mobilisés et restent extrêmement vigilants** à l'évolution de la situation météorologiques.

Durant cette période estivale et en prévision des épisodes de chaleur à venir, le Préfet de l'Isère rappelle les conseils simples à adopter par tous, mais surtout par les personnes fragiles et les plus à risques (personnes âgées de plus de 65 ans, personnes handicapées ou malades à domicile, personnes dépendantes, femmes enceintes...) afin de lutter au mieux contre les conséquences de la chaleur :

- Buvez régulièrement 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 ;
- Évitez de sortir aux heures les plus chaudes et passez plusieurs heures par jour dans un lieu frais (cinéma, bibliothèque municipale, supermarché, musée...);
- 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 ;
- Consultez régulièrement le site de Météo-France pour vous informer.

En amont des fortes chaleurs, les personnes fragiles peuvent par ailleurs, en lien avec leur entourage :

- Prévoir le matériel nécessaire pour lutter contre la chaleur : brumisateur, ventilateur....
- Faire une liste des lieux climatisés (ou frais) où se rafraîchir près de chez elles : grande surface, commerce, cinéma, musée...
- Ne pas hésiter à demander conseil à leur médecin traitant, tout particulièrement en cas de problème de santé ou de traitement médicamenteux régulier (adaptation de doses par exemple).

Si vous connaissez des personnes âgées, handicapées ou fragiles qui sont isolées, incitez-les à s'inscrire sur la liste mise à leur disposition par chaque mairie afin de recevoir de l'aide de bénévoles, et, pendant une vague de chaleur, prenez de leurs nouvelles régulièrement.

Les conseils de prévention, ainsi que les outils élaborés par le ministère chargé de la santé et l'Institut national d'éducation et de prévention pour la santé (INPES) figurent sur les sites Internet du ministère et de l'Institut.

Vous pouvez consulter en particulier les pages suivantes :

<http://www.sante.gouv.fr/canicule-et-chaleurs-extremes.html>

http://www.inpes.sante.fr/10000/themes/evenement_climatique/canicule/canicule-outils.asp.

Et le site Internet des services de l'État en isère :

<http://www.isere.gouv.fr/Politiques-publiques/Securites/Securite-sanitaire/Canicule-fortes-chaleurs-adoptez-les-bons-reflexes/%28language%29/fre-FR>

Contact presse :

Service communication de la Préfecture

Téléphone : 04 76 60 48 05

communication@isere.pref.gouv.fr

twitter.com/Prefet38