



PRÉFET
DE LA SARTHE

VIGILANCE ORANGE – CANICULE ACTIVATION DU NIVEAU 3 DU PLAN CANICULE : MOBILISATION DES SERVICES DE L'ÉTAT EN SARTHE



La préfecture de la Sarthe vous informe que Météo France a placé le département en vigilance orange – canicule.

Cet épisode est exceptionnel par son intensité et sa précocité. Des températures pouvant atteindre 38 degrés le jour et au minimum 23 degrés la nuit sont attendues.

Ce passage en vigilance orange correspond à un pic de chaleur à partir du mercredi 26 juin jusqu'au vendredi 28 juin, avant une baisse relative des températures qui resteront cependant encore élevées.

Par conséquent, le préfet de la Sarthe a pris la décision d'activer, à compter de ce mardi 25 juin 2019, le niveau 3 « alerte canicule » du plan départemental de gestion d'une canicule.

Ce niveau justifie une mobilisation renforcée des services de l'État.

➤ **Des mesures concrètes :**

En activant le niveau 3 du plan canicule, le préfet prend toutes les mesures adaptées dans le cadre du Plan de Gestion d'une Canicule Départemental et notamment :

- déclenchement des « plans bleus » dans les établissements accueillant des personnes âgées ou handicapées ;
- mobilisation de la permanence des soins ambulatoires, des Services de Soins Infirmiers à Domicile (SSIAD) et des Services d'Aide et d'Accompagnement à Domicile (SAAD) ;
- activation par les mairies des registres communaux avec aide aux personnes âgées et handicapées isolées inscrites sur les registres ;
- intensification des maraudes auprès des personnes sans abri.



PRÉFET
DE LA SARTHE

Au-delà des acteurs au service des populations, la préfecture appelle dès à présent chacun à la plus grande attention vis-à-vis des personnes sensibles ou exposées, notamment les personnes âgées ou de santé fragile, les enfants, les sportifs et les personnes travaillant en extérieur.

➤ **Des conseils pratiques :**

- Rafrâchissez-vous*** et mouillez votre peau plusieurs fois par jour (au moins le visage et les avants bras) tout en assurant une légère ventilation ;
- Ne sortez pas aux heures les plus chaudes*** ;
- Ne restez pas en plein soleil*** ;
- Portez un chapeau et des vêtements clairs et légers*** si vous devez sortir ;
- Passez plusieurs heures par jour dans un endroit climatisé et frais*** ;
- Maintenez votre logement frais*** (fermez fenêtres et volets la journée, ouvrez-les le soir et la nuit s'il fait plus frais) ;
- Buvez régulièrement de l'eau*** (1,5 L d'eau par jour) sans attendre d'avoir soif ;
- Continuez à manger normalement et en quantité suffisante*** ;
- Ne faites pas d'efforts physiques intenses*** ;
- Prenez régulièrement des nouvelles de vos proches***, notamment des personnes âgées, souffrant de maladies chroniques ou isolées et, dès que nécessaire, osez demander de l'aide ;
- Au travail, soyez vigilant*** pour vos collègues et vous-même ;
- Appelez le 15 en cas de malaise ou de troubles du comportement.***

➤ **Attention à la déshydratation :**

L'exposition au risque de déshydratation est intensifiée dans ces conditions du fait d'une transpiration augmentée permettant de maintenir le corps à la bonne température. Pour y remédier, il est conseillé de boire abondamment, surtout de l'eau ou des boissons non alcoolisées (le surplus d'eau sera éliminé), et rester le moins possible exposé à la chaleur. Une attention particulière doit être portée pour les nourrissons, les enfants et les personnes âgées. Il convient également d'éviter les efforts physiques intenses, de ne pas rester en plein soleil et de préserver l'intérieur de sa maison de la chaleur.

Apportez aussi votre attention aux animaux en veillant à ce qu'ils aient toujours à disposition de l'eau fraîche et ne soient pas exposés longuement au plein soleil ou enfermés dans un lieu où la température est susceptible de monter (véhicule, appentis, hangar...).

➤ **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.



PRÉFET
DE LA SARTHE

- 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.

Pour en savoir plus, consultez le site <http://solidarites-sante.gouv.fr/>

Le numéro vert «Canicule info service» est joignable au :

0800 06 66 66

C'est un numéro gratuit, joignable de 9h00 à 19h00, pour obtenir des conseils de protection pour vous et votre entourage, en particulier les plus fragiles.

Les services de l'État en Sarthe et leurs partenaires sont mobilisés et restent particulièrement vigilants à l'évolution de la situation météorologique (www.meteofrance.com).



Service Départemental de la Communication Interministérielle

☎ 02.43.39.71.74/02.43.39.70.22/06.07.40.52.54

pref-communication@sarthe.gouv.fr

www.sarthe.gouv.fr - @Prefet72