



La Préfecture de la Drôme vient de placer le département en vigilance orange canicule, ce mercredi 15 juin 2022 à partir de 16h00.

**Nous conseillons aux personnes fragiles, isolées de s'inscrire auprès de la mairie qui a mis en place un registre nominatif confidentiel.**

### RECOMMANDATION SANITAIRES

**Rappel des conseils utiles pour les personnes fragiles et leur entourage (personnes âgées, personnes handicapées ou malades à domicile, personnes dépendantes, femmes enceintes...)**

- Buvez régulièrement de l'eau sans attendre d'avoir soif et ne buvez pas d'alcool ;
- Rafraîchissez-vous et mouillez votre corps (au moins le visage et les avants bras) plusieurs fois/ jour,
- Mangez en quantité suffisante ;
- Évitez de sortir aux heures les plus chaudes et passez plusieurs heures par jour dans un lieu frais (cinéma, bibliothèque municipale, supermarché...) ;
- Évitez les efforts physiques au maximum et si vous devez pratiquer une activité physique, mouillez votre t-shirt et votre casquette et renouveler fréquemment l'opération ;
- 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, demandez de l'aide.

**Rappel des signes d'alerte de déshydratation, notamment chez les personnes âgées**

- 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 réactions aux fortes chaleurs (malaise, évanouissement, déshydratation, etc.) peuvent se manifester à retardement suite à une exposition aux températures élevées, il est donc nécessaire de prendre ses dispositions en amont.

**Restez informés : [www.drome.gouv.fr](http://www.drome.gouv.fr)**

**En cas de malaise contactez le 15**