

Communiqué de presse



Lons-le-Saunier, le 26 août 2016

Canicule - vigilance orange: les principes à respecter

Le département du Jura est placé en vigilance orange "Alerte canicule" depuis ce jeudi 25 août 2016 à 16h00 et cet épisode se prolongera sur plusieurs jours.

En effet, la vague de chaleur actuelle va se poursuivre aujourd'hui vendredi 26 août et demain samedi 27 août. Les températures ne devraient commencer à fléchir par l'ouest qu'en fin de journée de dimanche, de manière progressive, avant une baisse généralisée des températures pour la journée de lundi qui devrait marquer la fin de cet épisode caniculaire.

Une réunion s'est tenue ce matin en préfecture afin de coordonner les différentes actions des services de l'Etat dans le cadre du Plan Départemental de Gestion d'une Canicule (PDGC), placé en niveau 3 depuis hier.

Il est rappelé que les habitants des communes et plus particulièrement les personnes fragiles et en situation d'isolement peuvent prendre l'attache des mairies afin de s'inscrire sur les registres dédiés.

Vous trouverez en annexe, les conseils pour mieux lutter contre les conséquences de fortes hausses de températures.

Par ailleurs, la préfecture du Jura rappelle que l'usage de feux de cuisson (barbecue mobile notamment...) n'est autorisé que dans les espaces prévus à cet effet.

La plus grande vigilance doit être observée afin d'éviter tout risque d'incendie.

PRÉFECTURE DU JURA
8, rue de la préfecture
39030 LONS LE SAUNIER
CEDEX -

☎ : 03 84 86 84 00

✉ : prefecture@jura.gouv.fr

Horaires d'ouverture au public : consultez notre site internet www.jura.gouv.fr, rubrique « horaires »



@Prefet39

Conseils pour 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) et prévoyez le matériel nécessaire pour lutter contre la chaleur : brumisateur, ventilateur....
- 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.

Si vous voyez une personne victime d'un malaise ou d'un coup de chaleur, appelez immédiatement le 15.

Une plate-forme téléphonique d'information nationale est mise en place au **0 800 06 66 66** (appel gratuit depuis un poste fixe).

Pour toute information complémentaire, vous pouvez également consulter les pages Internet suivantes :

- le site Internet de la préfecture : www.jura.gouv.fr
- le site Internet de l'ARS : www.ars.franche-comte.sante.fr
- le site du ministère chargé de la Santé :
<http://www.sante.gouv.fr/canicule-et-chaleurs-extremes.html>
- le site de l'Institut National de Prévention et d'Éducation pour la Santé :
http://www.inpes.sante.fr/10000/themes/evenement_climatique/canicule/canicule-outils.asp
- le site de Météo France : www.meteofrance.com

PRÉFECTURE DU JURA

8, rue de la préfecture
39030 LONS LE SAUNIER
CEDEX -

☎ : 03 84 86 84 00

✉ : prefecture@jura.gouv.fr

Horaires d'ouverture au public : consultez notre site internet www.jura.gouv.fr, rubrique « horaires »

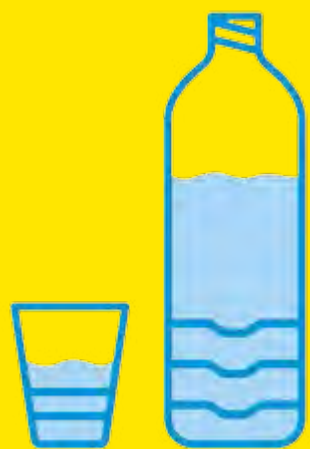


@Prefet39



CANICULE, FORTES CHALEURS

ADOPTEZ LES BONS RÉFLEXES

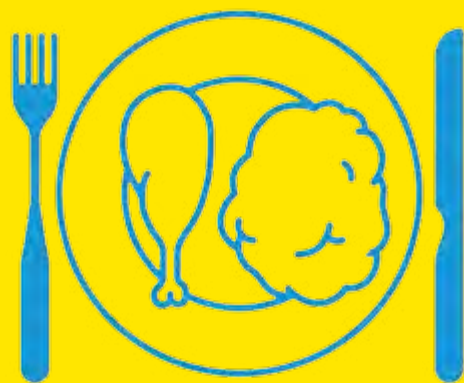


Boire environ
1,5L d'eau
par jour

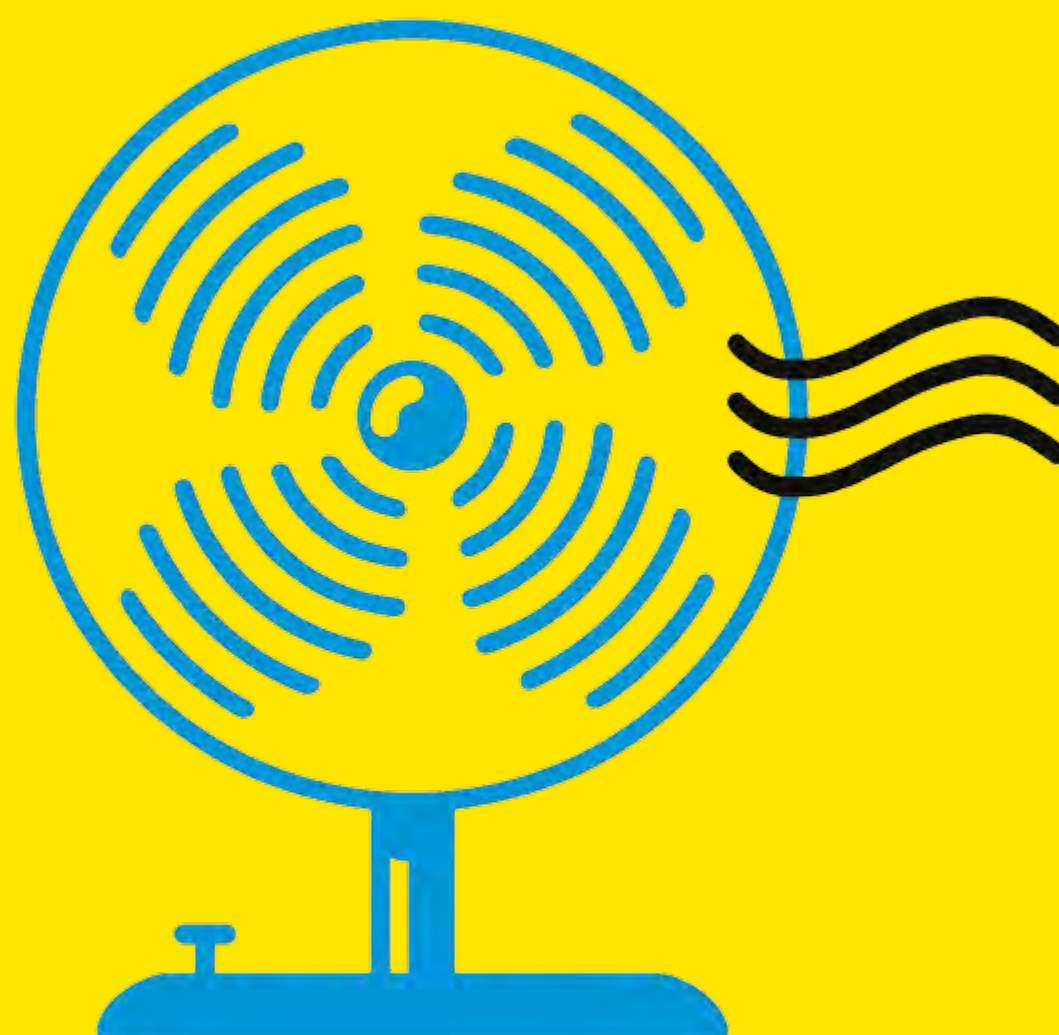


Passer
du temps dans
un endroit frais

MOUILLER SON CORPS ET SE VENTILER



Manger
en quantité
suffisante



Donner
des nouvelles
à ses proches

EN CAS DE MALAISE, APPELER LE 15

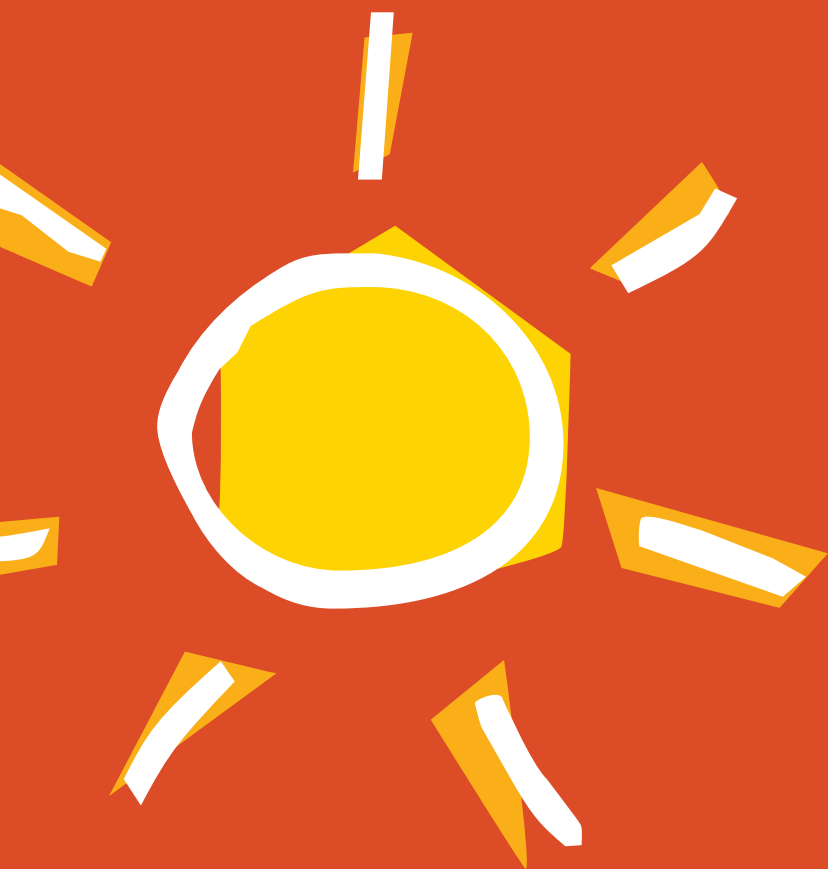
Pour plus d'informations : **0 800 06 66 66** (appel gratuit depuis un poste fixe)
www.sante.gouv.fr/canicule • www.meteo.fr



La canicule et nous



La canicule peut mettre notre santé en danger



**Ma santé peut être en danger
quand ces 3 conditions
sont réunies :**

- il fait très chaud ;**
- la nuit, la température
ne descend pas, ou très peu ;**
- cela dure depuis plusieurs jours.**

Enfant et adulte

COMPRENDRE :

Selon l'âge, le corps ne réagit pas de la même façon aux fortes chaleurs.

- Mon corps transpire beaucoup pour se maintenir à la bonne température...
- Je perds de l'eau : je risque la déshydratation.



AGIR :

Je bois beaucoup d'eau et...

- Je ne fais pas d'efforts physiques intenses.
- Je ne reste pas en plein soleil.
- Je maintiens ma maison à l'abri de la chaleur.
- Je ne consomme pas d'alcool.
- Au travail, je suis vigilant pour mes collègues et moi-même.
- Je prends des nouvelles de mon entourage.
- Si je prends des médicaments, je n'hésite pas à demander conseil à mon médecin traitant ou à mon pharmacien.



Personne âgée

COMPRENDRE :

Selon l'âge, le corps ne réagit pas de la même façon aux fortes chaleurs.

- Mon corps transpire peu et a donc du mal à se maintenir à 37°C.

- La température de mon corps peut alors augmenter : je risque le coup de chaleur (hyperthermie).



AGIR :

Je mouille ma peau plusieurs fois par jour tout en assurant une légère ventilation et...

- Je ne sors pas aux heures les plus chaudes.
- Je passe plusieurs heures dans un endroit frais ou climatisé.
- Je maintiens ma maison à l'abri de la chaleur.
- Je mange normalement (fruits, légumes, pain, soupe...).
- Je bois environ 1,5 L d'eau par jour. Je ne consomme pas d'alcool.
- Je donne de mes nouvelles à mon entourage.
- Si je prends des médicaments, je n'hésite pas à demander conseil à mon médecin traitant ou à mon pharmacien.



Si vous êtes une personne âgée, isolée ou handicapée, pensez à vous inscrire sur le registre de votre mairie ou à contacter votre Centre Communal d'Action Sociale (CCAS). Vous bénéficierez ainsi d'une aide en cas de canicule.

**Si vous voyez une personne
victime d'un malaise ou d'un coup
de chaleur, appelez immédiatement
les secours en composant le **15****

**Consultez régulièrement Météo France.
www.meteo.fr**

**ENVIE D'EN SAVOIR PLUS POUR VOUS
OU VOTRE ENTOURAGE ?**

0 800 06 66 66 (Appel gratuit)

**[www.sante.gouv.fr/
canicule-et-chaleurs-extremes](http://www.sante.gouv.fr/canicule-et-chaleurs-extremes)**

**Mise en accessibilité de l'information réalisée avec le soutien
de la Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie**

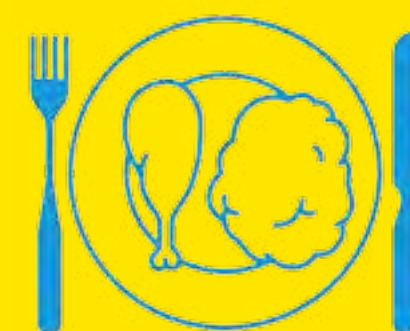


CANICULE, FORTES CHALEURS

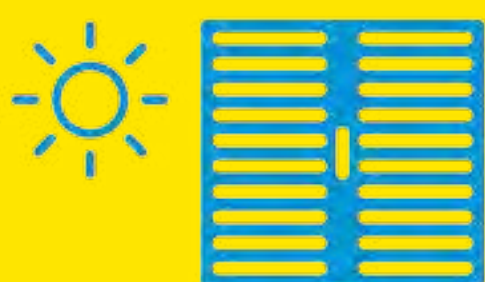
ADOPTÉZ LES BONS RÉFLEXES



Mouiller son corps
et se ventiler



Manger en
quantité suffisante



Maintenir sa maison
au frais : fermer
les volets le jour



Ne pas boire
d'alcool



Donner et prendre
des nouvelles
de ses proches



Éviter les efforts
physiques



BOIRE RÉGULIÈREMENT DE L'EAU

EN CAS DE MALAISE, APPELER LE 15

Pour plus d'informations : **0 800 06 66 66** (appel gratuit depuis un poste fixe)
www.sante.gouv.fr/canicule • www.meteo.fr





CANICULE, FORTES CHALEURS

ADOPTÉZ LES BONS RÉFLEXES



En période de canicule,
**il y a des risques pour ma santé,
quels sont les signaux d'alerte?**



Crampes



Fatigue inhabituelle



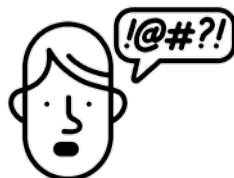
Maux de tête



Fièvre > 38°C



Vertiges / Nausées



Propos incohérents

┌ Si vous voyez quelqu'un victime
d'un malaise, **appelez le 15.** ┘

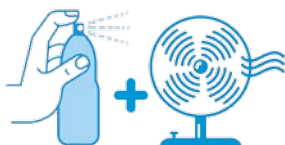
BON À SAVOIR

À partir de 60 ans ou en situation de handicap,
je peux bénéficier d'un accompagnement
personnalisé. Il me suffit de contacter ma mairie ou
mon Centre Communal d'Action Sociale (CCAS).

En période de canicule, quels sont les bons gestes ?



**JE BOIS
RÉGULIÈREMENT
DE L'EAU**



**Je mouille
mon corps et
je me ventile**



**Je mange
en quantité
suffisante**



**J'évite les efforts
physiques**



**Je ne bois pas
d'alcool**



**Je maintiens
ma maison au frais :
je ferme les volets
le jour**



**Je donne et
je prends
des nouvelles
de mes proches**

ATTENTION

Je suis particulièrement concerné si **je suis enceinte**,
j'ai un bébé ou **je suis une personne âgée**.
Si **je prends des médicaments** : je demande conseil
à mon médecin ou à mon pharmacien.

La canicule, c'est quoi ?

Il y a danger pour ma santé lorsque :



Il fait très chaud.



**La température ne descend pas,
ou très peu la nuit.**



Cela dure 3 jours ou plus.



EN CAS DE MALAISE, **APPELEZ LE 15**

POUR EN SAVOIR PLUS : 0 800 06 66 66 (appel gratuit depuis un poste fixe)

www.meteo.fr pour consulter la météo et la carte de vigilance

www.sante.gouv.fr/canicule