



Liberté • Égalité • Fraternité

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

Lons-le-Saunier, le 25 juillet 2013

PRÉFET
DU JURA

AVERTISSEMENT CHALEUR POUR LE JURA

Météo France prévoit plusieurs jours consécutifs de fortes chaleurs dans le Jura.

Selon les prévisions météorologiques, les températures maximales devraient atteindre en moyenne 35°C et les températures nocturnes 22°C, pendant 2 jours.

Compte tenu des très fortes chaleurs annoncées, le Préfet du Jura souhaite rappeler les conseils de prévention à l'ensemble de la population, et tout particulièrement aux personnes vulnérables :

- ***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 avants bras) plusieurs fois par jour ;
- ***prenez si possible 2 à 3 heures par jour dans un lieu frais*** (cinéma, bibliothèque municipale, supermarché...) ;
- ***évitez 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.

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 »

C
O
M
M
U
N
I
Q
U
É
E
D
E
P
R
E
S
S
E

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 :

Site Internet de l'ARS :

<http://ars.franche-comte.sante.fr/internet.franche-comté.0.html>

Site du ministère chargé de la Santé : www.sante.gouv.fr dossier « canicule et fortes chaleurs »

Site de Météo France : www.meteofrance.com

Site de l'Institut national de prévention et de d'éducation pour la santé :
www.inpes.sante.fr

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