



Service départemental
de communication interministérielle
de la Corrèze

Tulle, le 9 juillet 2018

COMMUNIQUÉ - PRESSE

Épisode de fortes chaleurs : les bons réflexes à adopter

Météo France prévoit une forte hausse des températures pour les prochains jours à venir et notamment en Corrèze.

Durant cet épisode de fortes chaleurs, la préfecture réitère des conseils simples permettant de protéger sa santé, en particulier pour les personnes les plus à risques (personnes âgées de plus de 65 ans, personnes handicapées ou malades à domicile, personnes dépendantes, femmes enceintes, parents de jeunes enfants...) :

- 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...) ;
- Maintenez votre logement frais (fermez les fenêtres et les 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 ;
- Si nécessaire, demandez conseil à votre médecin traitant, tout particulièrement en cas de problème de santé ou de traitement médicamenteux régulier (adaptation de doses par exemple).

Contact presse

Guillaume CHIQUET

☎ 05.55.20.55.11 – fax : 05.55.20.73.43

guillaume.chiquet@correze.gouv.fr

✉ 1 rue Souham – BP 250 – 19012 Tulle cedex. ☎ Standard : 05.55.20.55.20 – Télécopie : 05.55.20.73.43

Site internet départemental : <http://www.correze.gouv.fr/>



Facebook



Twitter

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, étourdissement, vertiges, troubles de la conscience, voire convulsions
- ◆ Nausées, vomissements, diarrhée, soif ;
- ◆ Crampes musculaires
- ◆ Température corporelle élevée (supérieure à 38,5°C) ;
- ◆ Agitation nocturne inhabituelle.

Il convient également d'insister sur la nécessité d'éviter les efforts physiques pendant cette vague de chaleur, en particulier aux heures les plus chaudes de la journée.

