

Pôle communication
24.65.42

Mardi 9 janvier 2024

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Fortes chaleurs : recommandations

Météo France anticipe une légère hausse des températures sur l'ensemble du territoire, avec des prévisions signalant une persistance de la chaleur dans les jours à venir.

Face à ces conditions météorologiques, le gouvernement émet les recommandations suivantes pour prévenir les effets de la chaleur :

Conseils généraux :

- Buvez régulièrement de l'eau, sauf en cas de contre-indication médicale ;
- proposez fréquemment des boissons aux personnes à risque, même en l'absence de demande de leur part ;
- évitez la consommation d'alcool, qui peut favoriser la déshydratation ;
- limitez les sorties et les activités physiques aux heures les plus chaudes ;
- en cas de nécessité de sortir, privilégiez le matin ou le soir, restez à l'ombre et portez des vêtements légers ainsi qu'un chapeau ;
- restez informé des prévisions météorologiques.

Les personnes les plus à risque sont :

- les personnes âgées et dépendantes ;
- les enfants et les nourrissons. Ne les laissez jamais seuls dans une voiture en stationnement, même pour quelques minutes ;
- les sportifs et les personnes exerçant un travail physique exigeant, notamment en extérieur.

Consultez un médecin si vous ou l'un de vos proches présentez les symptômes suivants :

- faiblesse et fatigue inhabituelle ;
- étourdissement et vertige ;
- soif excessive et maux de tête ;
- température corporelle élevée.

Soyons solidaires et restons vigilants face à la chaleur.

* *
*