

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Lyon, jeudi 19 mai 2022

PERIODES DE FORTES CHALEURS : SOYONS TOUS VIGILANTS

La France connaît depuis ce début de semaine un épisode de chaleur inédit pour cette période de l'année, avec des températures semblables à une période estivale. Dans ce contexte, les recommandations de prévention vis-à-vis de la chaleur doivent s'appliquer.

Face à la chaleur, prenons soin de nous et de nos proches

Certaines personnes sont plus exposées aux risques et complications liés à la chaleur et demandent une surveillance particulière : les nourrissons et les enfants (surtout de moins de 4 ans), les personnes âgées de plus de 65 ans, les travailleurs manuels exerçant à l'extérieur et les personnes pratiquant du sport en plein air.

Les personnes souffrant de maladies chroniques ou de pathologies aiguës sont eux aussi vulnérables ainsi que les personnes isolées, en situation de précarité et sans abris.

Pour les travailleurs, il convient de renforcer leur protection

En période de fortes chaleurs, il est nécessaire de :

- Faire preuve de vigilance et veiller les uns sur les autres pour réagir rapidement en cas d'épuisement ou de déshydratation ;
- Protéger leur peau et leur tête du soleil ;
- Signaler un malaise ou coup de chaleur ;
- Mettre à disposition de l'eau potable à proximité des postes de travail (bouteilles d'eau individuelles ou point d'eau avec gobelets, régulièrement désinfecté) ;
- Adapter les horaires de travail dans la mesure du possible.

Pour le travail en extérieur, dans le secteur du BTP, il s'agit également de mettre à la disposition des travailleurs un local de repos adapté aux conditions climatiques ou aménager le chantier de manière à permettre l'organisation de pauses dans des conditions de sécurité équivalentes. Au moins 3 litres d'eau potable et fraîche doivent être mis à disposition par personne et par jour.

Contact presse

Direction des relations publiques et de la communication
Service presse : 04 27 86 55 55
ars-ara-presse@ars.sante.fr

ARS Auvergne-Rhône-Alpes
241 rue Garibaldi
CS 93 383
Lyon cedex 03

Pour les personnes fragiles et leurs proches

- Maintenir votre logement frais (fermez fenêtres et volets la journée, ouvrez-les le soir et la nuit s'il fait plus frais) ;
- Boire régulièrement et fréquemment de l'eau sans attendre d'avoir soif ;
- Manger en quantité suffisante et ne buvez pas d'alcool ;
- Se rafraichir et se mouiller le corps (au moins le visage et les avants bras) plusieurs fois par jour;
- Passer si possible 2 à 3 heures par jour dans un lieu frais ;
- Eviter de sortir aux heures les plus chaudes et de pratiquer une activité physique ;
- Penser à donner régulièrement des nouvelles à ses proches et dès que nécessaire, oser demander de l'aide ;
- Demander conseil à son médecin traitant, tout particulièrement en cas de maladie chronique ou de traitement médicamenteux régulier.

Pour les enfants

- Limiter les sorties aux lieux ombragés et aérés ;
- Préférer les activités physiques le matin et les faire boire très régulièrement.;
- S'assurer que tous les enfants disposent d'un chapeau clair ;
- Mouiller les enfants (avant-bras, nuque et visage notamment).

Pour tous

- Boire régulièrement et suffisamment ;
- Ne pas faire d'efforts physiques intenses (sport, jardinage, bricolage) ;
- Ne pas rester en plein soleil ;
- Ne pas consommer d'alcool ;
- Maintenir son habitation à l'abri de la chaleur ;
- Porter des vêtements légers amples et clairs et un chapeau quand on est à l'extérieur ;
- Etre vigilant pour les autres et soi-même en prenant des nouvelles de son entourage ;
- Dès que l'on se sent mal, le signaler autour de soi.

Pour plus d'informations, consultez le site de [L'Agence régionale de santé](#)