

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Lyon, le 14 juin 2022

FORTES CHALEURS ANNONCÉES DANS LE RHÔNE ET LA MÉTROPOLE DE LYON

Météo-France annonce une vague de chaleur qui devrait toucher une large partie du pays dans les prochains jours. Les épisodes de fortes chaleurs et de canicule peuvent être dangereux pour la santé, surtout chez les personnes les plus à risque (personnes âgées de plus de 65 ans, enfants de moins de 4 ans, personnes handicapées, personnes malades à domicile, personnes isolées, en situation de précarité et sans abri, les travailleurs manuels exerçant à l'extérieur...).

Le préfet du Rhône et l'Agence régionale de santé (ARS) rappellent, notamment à destination des personnes fragiles, les principaux conseils et gestes simples à adopter par tous pour se protéger des fortes chaleurs :

- **Buvez régulièrement de l'eau** sans attendre d'avoir soif ;
- **Rafrâchissez-vous** et mouillez-vous le corps (au moins le visage et les avant-bras) plusieurs fois par jour ;
- **Évitez de sortir aux heures les plus chaudes** (11-21 heures en cas de canicule) ;
- **Préférez les activités sans efforts** aux heures les plus chaudes ;
- **Maintenez votre logement frais** (fermez fenêtres et volets la journée, ouvrez-les le soir et la nuit s'il fait plus frais) ;
- Si votre logement ne peut pas rester frais, **passer plusieurs heures par jour dans un lieu frais** (cinéma, bibliothèque municipale, supermarché, musée, salle rafraîchie...) ;
- **Ne buvez pas d'alcool** ;
- **Mangez en quantité suffisante des plats légers et riches en eaux** (fruits et légumes) ;
- **Portez des vêtements légers amples et clairs et un chapeau en extérieur** ;
- **Prenez régulièrement des nouvelles de vos proches**, surtout les plus fragiles.

Si vous avez des crampes, des maux de tête, des nausées ou une fatigue inhabituelle, mettez-vous dans un lieu frais, buvez, arrêtez toutes activités physiques, aspergez-vous d'eau et ventilez-vous si les signes surviennent après une exposition directe au soleil. Dans tous les cas, appelez un médecin si les symptômes s'aggravent ou persistent plus d'une heure.

En cas d'urgence, appelez le 15 immédiatement.

Pour les travailleurs en extérieur, 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 ;
- **Adapter les horaires de travail** dans la mesure du possible.

Pour toute information complémentaire :

ARS Auvergne-Rhône-Alpes : www.auvergne-rhone-alpes.ars.sante.fr/vague-de-chaaleur-precocce-soyez-vigilants

Santé Publique France : www.santepubliquefrance.fr

Météo-France : vigilance.meteofrance.fr

Cabinet du préfet de la région Auvergne-Rhône-Alpes

Benoît GAILLET

Tél : 06 21 11 06 48

Mél : pref-communication@rhone.gouv.fr

Préfecture du Rhône – 69003 Lyon Cedex 03
Standard : 04.72.61.61.61 – <http://www.rhone.gouv.fr>



@prefetrhone



Préfecture Auvergne-Rhône-Alpes



prefet_69