



PRÉFET DE LA HAUTE- SAÔNE

*Liberté
Égalité
Fraternité*

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Vesoul, le 23 août 2023

Canicule | Les bons gestes à avoir : se déclarer en tant que personne vulnérable auprès des mairies

Le département de la Haute-Saône est placé depuis samedi 19 août 2023 en vigilance orange pour un épisode durable de forte chaleur jusqu'à vendredi 25 août 2023 matin.

En effet, de fortes chaleurs persistent avec des températures minimales nocturne 17 à 21 degrés et entre 30 et 34 degrés ponctuellement de la journée.

Afin de garantir la sécurité des habitants du département, le préfet, Michel Viblois, encourage vivement les personnes vulnérables et/ou isolés notamment les personnes âgées, les personnes en situation de handicap et les personnes atteintes de maladies chroniques, à s'inscrire auprès de la mairie de leur commune.

Cette démarche simple peut sauver des vies en permettant aux agents communaux de vérifier le bien-être des inscrits pendant ces périodes de canicule. Les agents pourront ainsi fournir des conseils précieux et une assistance en cas de besoin.

Les bons gestes à retenir

La préfecture de la Haute-Saône et l'ARS rappellent quelques conseils de prudence à adopter :



- Buvez régulièrement de l'eau sans attendre d'avoir soif, et manger normalement. Ne buvez pas d'alcool ;
- Évitez les activités physiques et sportives ;
- Mouillez-vous le corps (au moins le visage et les avant bras) plusieurs fois par jour ;
- Évitez de sortir aux heures les plus chaudes ;

**Bureau de la Représentation de l'État
et de la Communication Interministérielle**

Tél. : 03 84 77 70 12
Mél : pref-communication@haute-saone.gouv.fr

1 rue de la préfecture
70 000 VESOUL

www.haute-saone.gouv.fr

@Prefet70  

- Rendez-vous dans un endroit frais ou climatisé 2-3 h par jour (magasin, bibliothèque, cinéma, etc.)
- Fermez fenêtres et volets la journée et aérez la nuit afin de maintenir votre logement frais ;
- Donnez régulièrement des nouvelles à vos proches et, dès que nécessaire, oser demander de l'aide ;
- En cas de malaise ou de trouble du comportement, appelez un médecin.

Les symptômes d'un coup de chaleur sont : une fièvre supérieure à 40 °C, une peau chaude, rouge et sèche, des maux de tête, des nausées, une somnolence, une soif intense, une confusion, des convulsions et une perte de connaissance.

Conseils aux sportifs :

Des précautions particulières sont à prendre par tous les pratiquants sportifs (montagne ou autres), quel que soit leur niveau et leur âge :

- Réduire les activités physiques et sportives, et éviter d'effectuer des activités aux heures les plus chaudes de la journée (11h-20h) ;
- Porter des vêtements amples, aérés et clairs et se protéger du soleil (crème solaire, lunettes, chapeau) ;
- Contrôler son hydratation : boire avant, pendant et après l'effort.

Conseils aux organisateurs de manifestations :

Pour les manifestations sportives prévues cette semaine sur le département :

En période caniculaire, les risques pour les compétiteurs comme pour le public sont importants.

Aussi, il est demandé aux organisateurs de :

- Diffuser des recommandations par affichage ou sonorisation en indiquant d'éventuelles zones rafraîchies ou climatisées ;
- Renforcer, si possible, les équipes de secouristes ;
- Augmenter le stock de boissons fraîches ;
- Décaler les horaires des manifestations, réduire les parcours exposant trop les participants à la chaleur, voire suspendre certaines épreuves.

Il est rappelé que les manifestations sportives se déroulent sous la responsabilité de l'organisateur qui doit adapter l'épreuve aux conditions météorologiques, quelles qu'elles soient.

Pour toute information complémentaire, rendez-vous sur www.sante.gouv.fr ou sur www.vigilance.meteofrance.com

**Bureau de la Représentation de l'État
et de la Communication Interministérielle**

Tél. : 03 84 77 70 12
Mél : pref-communication@haute-saone.gouv.fr

1 rue de la préfecture
70 000 VESOUL

www.haute-saone.gouv.fr

@Prefet70 