



Rappel aux usagers concernant la canicule:

Ces conditions météorologiques appellent une vigilance accrue de la part de tous :

- Personnes âgées souffrant de maladies chroniques ou isolées, prendre régulièrement de leurs nouvelles ou leur rendre visite deux fois par jour, les accompagner dans un endroit frais, les inciter à s'inscrire auprès de leurs mairies (en vue d'un suivi spécifique);
- Nourrissons et jeunes enfants : veillez à les protéger en permanence de la chaleur (éviter les sorties aux heures les plus chaudes, les faire boire et les hydrater régulièrement, leur faire porter chapeau et lunettes de soleil et leur appliquer de la crème solaire). Ne les laissez jamais dans une pièce mal ventilée ou un véhicule, même pendant une très courte durée ;
- Travailleurs : buvez beaucoup d'eau, plusieurs fois par jour. Soyez vigilants pour vos collègues et vous-même. Protégez votre peau du soleil et, si vous vous sentez mal, signalez-le rapidement ;
- Sportifs : évitez l'activité physique aux heures les plus chaudes de la journée.

Pour se protéger de la chaleur, il convient de :

- Pendant la journée, fermer volets, rideaux et fenêtres ;
- Aérer la nuit ;
- Utiliser ventilateur et/ou climatiseur s'ils sont disponibles ;
- Se rendre dans un endroit frais ou climatisé (grandes surfaces, cinémas...) trois heures par jour ;
- Mouiller son corps plusieurs fois par jour à l'aide d'un brumisateur, d'un gant de toilette ou en prenant des douches ou des bains ;
- Boire au moins 1,5 litre d'eau par jour, même sans soif ;
- Continuer à manger normalement ;
- Ne pas sortir aux heures les plus chaudes,
- En cas de sortie, porter un chapeau et des vêtements légers ;
- En cas de maladies chroniques ou de traitement médicamenteux régulier (adaptation de doses, par exemple), demander conseil à votre médecin traitant ou votre pharmacien.

Contacts presse :

Préfet du Gard

Ronald PASSET

04 66 36 40 18 ou 06 30 19 90 50

Natacha MOLOT

04 66 36 40 52 ou 06 30 19 04 81



Prefet du
Gard



@Prefet3C



Enfin, il est rappelé aux responsables de structures d'accueil collectif, en particulier les crèches, les écoles et centres de loisirs, de prendre toutes les dispositions qui s'imposent pour protéger les personnes fragiles et favoriser leur hydratation.

Il est également rappelé aux employeurs qu'il leur revient d'évaluer les risques et de prendre les décisions qui s'imposent, notamment : aménagement des horaires, afin de limiter l'exposition des salariés aux températures les plus fortes, au cours de la journée ; report des tâches les plus pénibles, notamment dans le secteur du bâtiment et des travaux publics.

Pour plus d'informations, consultez les sites Internet suivants :

www.gard.gouv.fr
www.sante.gouv.fr
www.ars.languedocroussillon.sante.fr
www.impes.sante.fr

- Ecoutez France Bleu Gard Lozère : 90.2 MHz
- Une plate-forme téléphonique nationale d'informations et de recommandations est accessible au 0 800 06 66 66 de 9h à 19h, du lundi au samedi.

Contacts presse :
Préfet du Gard
Ronald PASSET
04 66 36 40 18 ou 06 30 19 90 50
Natacha MOLOT
04 66 36 40 52 ou 06 30 19 04 81



Prefet du
Gard



@Prefet30