

## COMMUNIQUE DE PRESSE

Dijon, le 22 juillet 2020

### Des gestes simples pour prévenir les effets de la chaleur

**Le respect des gestes de prévention pour éviter toute reprise épidémique du coronavirus ne doit pas faire oublier ceux à mettre en œuvre au quotidien en période estivale quand les températures montent.**

La chaleur fatigue toujours. Parfois aggravée par la pollution de l'air et l'humidité, elle peut entraîner des accidents graves et même mortels, comme la déshydratation ou le coup de chaleur.

Ces risques peuvent survenir dès les premiers jours. Des gestes simples permettent de les éviter, tout l'enjeu consistant à se protéger avant les premiers signes de souffrance corporelle.

Les conseils de prévention essentiels s'adressent tout particulièrement aux personnes fragiles : personnes âgées de plus de 65 ans, personnes handicapées ou malades à domicile, personnes dépendantes, femmes enceintes, jeunes enfants...

Il s'agit de :

- **Boire régulièrement** de l'eau sans attendre d'avoir soif
- **Se rafraîchir et se mouiller le corps** (au moins le visage et les avant-bras) plusieurs fois par jour
- **Eviter les efforts physiques**
- **Manger en quantité suffisante** et ne pas boire d'alcool
- **Eviter de sortir aux heures les plus chaudes** et **passer plusieurs heures par jour dans un lieu frais** (cinéma, bibliothèque municipale, supermarché...)
- **Maintenir son logement frais** (fermer fenêtres et volets la journée, les ouvrir le soir et la nuit s'il fait plus frais)
- Penser à **donner régulièrement des nouvelles** aux proches et, dès que nécessaire, **oser demander de l'aide**.

#### Contact presse

Lauranne Cournault  
Tél : 03 80 41 99 94  
Mél : lauranne.cournault@ars.sante.fr

ARS Bourgogne-Franche-Comté  
Le Diapason 2 place des Savoirs  
21035 Dijon Cedex

**Le plan canicule, qui s'applique du 1<sup>er</sup> juin au 15 septembre, comporte quatre niveaux d'alerte progressifs :**

- Le niveau 1 "veille saisonnière" (vigilance verte Météo France)
- Le niveau 2 "avertissement chaleur" (vigilance jaune)
- Le niveau 3 "alerte canicule" (vigilance orange)
- Le niveau 4 "mobilisation maximale" (vigilance rouge)

**L'ensemble du territoire métropolitain se situe ce 22 juillet au niveau 1/vigilance verte.**

La carte consultable sur le site de [Météo France](#) et actualisée 2 fois par jour (à 6 h et 16 h) signale dans les 24 heures à venir si un danger météorologique menace : canicule, vent violent, grand froid, pluie-inondation, inondation, orages...

**DURANT UN PIC DE CHALEUR,  
QUELS SONT LES SIGNAUX D'ALERTE ?**



**CRAMPE**



**FATIGUE  
INHABITUELLE**



**MAUX DE TÊTE**



**FIÈVRE > 38°C**



**VERTIGES  
OU NAUSÉES**



**PROPOS  
INCOHÉRENTS**

SI VOUS VOYEZ QUELQU'UN VICTIME D'UN MALAISE, APPELEZ LE 15



@MinSolSante



Ministère des Solidarités  
et de la Santé

### **Aération, ventilation, climatisation : des recommandations spécifiques**

Des recommandations en matière d'aération, de ventilation et de climatisation en période d'épidémie ont été émises par le ministère des Solidarités et de la Santé dans le contexte COVID-19.

Ces informations à destination des établissements médico-sociaux, et en particulier les EHPAD, sont détaillées sur le [site de l'ARS](#).

### **Tout savoir**

<https://www.bourgogne-franche-comte.ars.sante.fr/plan-canicule-et-chaieurs-extremes>

### **Contact presse**

Lauranne Courmault  
Tél : 03 80 41 99 94  
Mél : lauranne.courmault@ars.sante.fr

ARS Bourgogne-Franche-Comté  
Le Diapason 2 place des Savoirs  
21035 Dijon Cedex