



Nîmes, le mercredi 25 juillet 2018

Fortes chaleurs dans le Gard jusqu'à vendredi : Rappel des conseils de prévention

Compte tenu des températures relevées aujourd'hui et celles prévues jusqu'à vendredi, les services de Météo France prévoient, pour le département du Gard, deux jours de fortes chaleurs.

La Préfecture du Gard rappelle les bons réflexes à adopter, notamment en ce qui concerne les personnes fragiles.

En cas de fortes chaleurs, des conseils de prévention sont à respecter, notamment pour les **personnes fragiles (personnes âgées ou dépendantes, personnes handicapées ou malades à domicile, femmes enceintes...)** :

- **Buvez** régulièrement de l'eau sans attendre d'avoir soif.
- **Rafrâchissez-vous** et mouillez-vous le corps (au moins le visage et les avants bras) plusieurs fois par jour.
- **Mangez en quantité suffisante et ne buvez pas d'alcool.**
- **Evitez de sortir aux heures les plus chaudes et passez plusieurs heures par jour dans un lieu frais** (Cinéma, bibliothèque municipale, supermarché...).
- **Evitez les efforts physiques.**
- **Maintenez votre logement frais** (fermez fenêtres et volets la journée, ouvrez-les le soir et la nuit s'il fait plus frais).
- Pensez à donner régulièrement de vos nouvelles à vos proches et, dès que nécessaire, **osez** demander de l'aide.

Les nourrissons, les jeunes enfants et les adultes (notamment les travailleurs exposés à la chaleur) s'exposent aussi au risque de la déshydratation car ils transpirent beaucoup pour maintenir leur corps à la bonne température. Pour y remédier, ils doivent boire abondamment de l'eau.

Contacts presse :

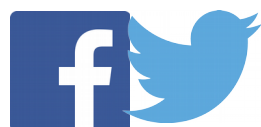
Préfet du Gard

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

Les signes d'alerte de déshydratation, notamment chez la personne âgée :

- Modification du comportement habituel, grande faiblesse, grande fatigue, difficulté inhabituelle à se déplacer.
- Maux de tête, étourdissements, vertiges, troubles de la conscience, voire convulsions.
- Nausées, vomissements, diarrhée, soif.
- Crampes musculaires.
- Température corporelle élevée (supérieure à 38,5°C).
- Agitation nocturne inhabituelle.

De nombreux départs en vacances sont à prévoir à partir de vendredi sur les routes et dans les gares. Ainsi, le départ en vacances doit être accompagné de vigilance particulière :

- **Prévoyez d'emporter des bouteilles d'eau pour vous hydrater au cours de votre trajet ;**
- **Chaussez des lunettes de soleil pour vous prémunir de l'éblouissement ;**
- **Prévoyez des vêtements légers et confortables (en voiture, bannissez les tongs et autres claquettes pour la conduite) ;**
- **En voiture, installez des pare-soleil à ventouses sur les vitres arrière du véhicule pour protéger les passagers de la chaleur et de l'éblouissement ;**
- **En voiture, arrêtez-vous régulièrement pour faire des pauses sur les aires de repos ;**
- **En voiture, contrôlez avant votre départ, les pneumatiques et adaptez la pression aux conditions climatiques.**

Pour plus d'informations sur les conditions de circulation : www.bison-fute.gouv.fr et sur les conditions météo : www.meteofrance.com

Contacts presse :

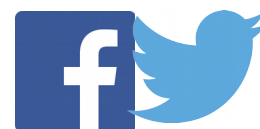
Préfet du Gard

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