

Lille, le 5 juillet 2018

## Communiqué de presse

### RECOMMANDATIONS EN CAS DE FORTES CHALEURS

La région connaît actuellement une période de forte chaleur qui, selon Météo France, s'inscrit dans la durée. Cette chaleur se traduit, notamment, par une augmentation de 7 % du nombre d'appels au SAMU.

Dans ce contexte, Michel Lalande, préfet de la région Hauts-de-France, préfet du Nord et Monique Ricomes, directrice générale de l'Agence régionale de santé des Hauts-de-France se montrent particulièrement vigilants et tiennent à rappeler quelques règles simples de prévention pour lutter contre la chaleur, en particulier à l'attention des personnes vulnérables (personnes âgées, dépendantes, femmes enceintes, nourrissons...) :

- *boire régulièrement de l'eau sans attendre d'avoir soif ;*
- *penser à se protéger la peau en cas d'exposition au soleil et limiter les expositions prolongées ;*
- *se rafraîchir le corps (au moins le visage et les avant-bras) plusieurs fois par jour ;*
- *manger en quantité suffisante et ne pas boire d'alcool ;*
- *éviter de sortir aux heures les plus chaudes et passer plusieurs heures par jour dans un lieu frais (cinéma, bibliothèque municipale, musée...) ;*
- *maintenir son logement frais (fermez fenêtres et volets durant la journée, ouvrez-les le soir et la nuit s'il fait plus frais) ;*
- *donner régulièrement de ses nouvelles à ses proches et, dès que nécessaire, oser demander de l'aide ;*
- *veiller à ne pas laisser les animaux de compagnie dans les voitures ;*
- *en cas de symptômes ou d'inquiétude, prenez conseil auprès de votre pharmacien ou consultez votre médecin ou contactez la permanence sanitaire locale lorsqu'elle est mise en place.*

Le préfet et la directrice générale rappellent en outre les règles de prudence suivantes :

- *recourir aux équipements prévus pour la baignade et ne pas pratiquer la baignade sauvage ni les sauts depuis les ponts ou édifices pour éviter les risques d'accident ;*
- *limitez les activités physiques et sportives intenses (dont les compétitions), autant en plein air qu'à l'intérieur ;*
- *limitez les déplacements sur les grands axes routiers et à leurs abords, aux périodes de pointe (aux horaires éventuellement précisés au niveau local) et aux cours des journées à venir qui connaîtront des flux de circulation importants en raisons des départs en vacances ; dans ces conditions, la préférence aux transports collectifs devra être recherchée.*

La prolongation de cette vague de chaleur et d'ensoleillement est également propice à la dégradation de la qualité de l'air par la formation éparse et ponctuelle d'ozone. Or, le docteur Goldstein, directeur du SAMU du Nord, rappelle qu'en cas de combinaison des facteurs de risques que sont la chaleur et la formation d'ozone, le risque de décompensation de certaines pathologies respiratoires et cardiaques est accru et vous recommande donc, en cas d'alerte, de privilégier le recours à votre médecin généraliste ou l'appel au 15, plutôt qu'aux urgences, afin de ne pas engorger ces dernières.

Enfin, Michel Lalande, en lien avec les autorités sanitaires et territoriales, se montre particulièrement attentif à l'évolution de la situation et se tient prêt à amplifier la mobilisation des mesures préventives adéquates.

Contacts presse :

Préfecture du Nord  
03 20 30 52 50  
pref-communication@nord.gouv.fr  
www.nord.gouv.fr  
facebook.com/prefetnord  
twitter.com/prefet59

Agence régionale de santé  
Hauts-de-France  
03 62 72 86 04  
ars-hdf-communication@ars.sante.fr  
www.ars.hdf.sante.fr