

La vague de chaleur s'intensifie en Occitanie : Protégeons la santé des plus fragiles

Les services de Météo France ont placé 4 départements de la région Occitanie en vigilance rouge pour un épisode caniculaire précoce et intense. Cette vague de chaleur est déjà fortement ressentie par les habitants de toute la région. Pour protéger la santé des plus fragiles, tous les services de l'Etat sont mobilisés avec l'ensemble des établissements sanitaires et médico-sociaux, les professionnels de santé libéraux, les collectivités territoriales, les acteurs de la protection civile, du secteur associatif et les intervenants à domicile. L'Agence régionale de santé rappelle les bons réflexes à adopter pour se protéger et veiller sur la santé de nos proches face à la chaleur.

Météo France a placé cet après-midi en vigilance rouge canicule les départements du Gers, de la Haute-Garonne, du Tarn-et-Garonne et du Tarn. La vague de chaleur qui s'accroît sur la France impacte déjà fortement les habitants de toute la région Occitanie.

Pour limiter les effets de cet épisode caniculaire sur la santé de nos concitoyens, l'Agence régionale de santé rappelle à tous les conseils santé qui visent à protéger chacun d'entre nous et notamment les plus fragiles. L'ARS a déjà mobilisé tous les établissements sanitaires et médico-sociaux face à ces risques sanitaires. Au plus près des territoires, nos équipes départementales sont engagées dans le suivi de la situation aux côtés des services de chaque Préfecture. En appui au plan régional, l'ARS a déployé jusqu'à dimanche sa cellule régionale d'appui et de pilotage sanitaire, pour le suivi et la coordination des moyens de prévention et de prise en charge sanitaire.

La mobilisation de tous les acteurs professionnels doit compléter la vigilance essentielle qu'exercent au quotidien tous les proches de personnes plus fragiles face à la chaleur. Leur proximité est un atout majeur pour s'assurer du respect des conseils de prévention et pour alerter en cas de difficultés liées aux fortes températures.



Au plan national le n° vert Canicule info service est accessible pour obtenir des conseils de protection pour vous et votre entourage : composez le ☎ 0 800 06 66 66 (9h/19h - Appel gratuit depuis un poste fixe)

En cas de malaise, le bon réflexe est toujours d'appeler immédiatement le ☎ 15.

En cas de fortes chaleurs, notre organisme est soumis à rude épreuve. Connaître les risques pour la santé permet de se protéger des effets de la chaleur. La transpiration permet au corps de maintenir sa température, mais lorsqu'il ne la contrôle plus et qu'elle augmente rapidement, une personne peut être victime d'un coup de chaleur qui peut être mortel. Les nourrissons et les personnes déjà fragilisées (personnes âgées ou atteintes d'une maladie chronique) sont particulièrement vulnérables. Lors d'un épisode de fortes chaleurs, elles risquent une déshydratation, l'aggravation de leur maladie chronique ou encore un coup de chaleur. Les personnes en bonne santé (notamment les sportifs et travailleurs manuels exposés à la chaleur) ne sont cependant pas à l'abri si elles ne respectent pas quelques précautions qui relèvent bien souvent du bon sens.

.../...

Le rappel des bons réflexes pour se protéger de la chaleur :

- Buvez de l'eau plusieurs fois par jour.
- Continuez à manger normalement.
- Mouillez-vous le corps plusieurs fois par jour à l'aide d'un brumisateur, d'un gant de toilette ou en prenant des douches ou des bains tièdes.
- Evitez de sortir aux heures les plus chaudes (11 h-21 h).
- Si vous devez sortir, portez un chapeau et des vêtements légers.
- Essayez de vous rendre dans un endroit frais ou climatisé deux à trois heures par jour.
- Limitez vos activités physiques et sportives.
- Durant la journée fermez volets, rideaux et fenêtres.
- Aérez la nuit.
- Si vous avez des personnes âgées, isolées ou souffrant de maladies chroniques dans votre entourage, prenez de leurs nouvelles ou rendez leur visite. Accompagnez-les dans un endroit frais.
- En cas de malaise ou de troubles du comportement, appelez le 15 ou un médecin.

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
Liberté Égalité Fraternité

Santé publique France

Pendant les fortes chaleurs

Protégez-vous

RESTEZ AU FRAIS **BUVEZ DE L'EAU**

- Évitez l'alcool
- Mangez en quantité suffisante
- Fermez les volets et fenêtres le jour, aérez la nuit
- Mouillez-vous le corps
- Donnez et prenez des nouvelles de vos proches
- Préférez des activités sans efforts

EN CAS DE MALAISE, APPELEZ LE 15

Pour plus d'informations :
0 800 06 66 66 (appel gratuit)
metsa.fr • #canicule

En savoir plus : [Ministère de la santé / Vagues de chaleur](#)
[Santé publique France / Fortes chaleurs et canicule](#)
[ARS Occitanie / Conseils santé, messages de prévention et supports de sensibilisation](#)