



Mont-de-Marsan, le 1<sup>er</sup> juillet 2015

## Communiqué de presse

### Vague de fortes chaleurs dans le département des Landes Rappel des consignes à adopter par tous

Le département des Landes subit depuis le début de la semaine une séquence de températures très élevées qui va se poursuivre la semaine prochaine.

En ce début de période estivale et face à ces épisodes de chaleur, la préfecture rappelle les conseils simples à adopter par tout un chacun, mais plus particulièrement par les personnes fragiles les plus à risques (personnes âgées de plus de 65 ans, personnes dépendantes, femmes enceintes, personnes handicapées ou malades à domicile...) afin de **lutter au mieux contre les conséquences de la chaleur** :

- **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** ;
- **Évitez de sortir aux heures les plus chaudes** et **passer plusieurs heures par jour dans un lieu frais** (cinéma, bibliothèque municipale, supermarché, musée...) ;
- **Évitez 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 ;
- Consultez régulièrement le site de Météo-France pour vous informer ;
- **Pour les personnes les plus fragiles**, l'entourage le plus proche doit prévoir le **matériel nécessaire pour lutter contre la chaleur** (brumisateur, ventilateur...) et ne pas hésiter à demander **conseil à leur médecin traitant**, tout particulièrement en cas de problème de santé ou de traitement médicamenteux régulier.

Si vous connaissez des personnes âgées, handicapées ou fragiles qui sont **isolées, incitez-les à s'inscrire sur la liste mise à disposition par chaque mairie afin de recevoir de l'aide de bénévoles, et prenez de leurs nouvelles régulièrement.**

Même si le niveau 3 ou « alerte canicule », qui correspond au niveau de vigilance orange, n'est pas atteint dans le département, les services de l'Etat sont fortement mobilisés et prêts à intervenir en cas d'aggravation de la situation.

Pour les conseils de prévention, vous pouvez consulter le site :  
<http://www.sante.gouv.fr/canicule-et-chaleurs-extremes.html>

#### Contact presse :

Marion DOURTHE : 05 58 06 58 14 ; 06 32 63 68 82 - [marion.dourthe@landes.gouv](mailto:marion.dourthe@landes.gouv)  
Thierry MORIER : 05 58 06 72 49 ; 06 37 04 61 13 - [thierry.morier@landes.gouv.f](mailto:thierry.morier@landes.gouv.f)