



Les services de l'État dans l'Ain

Vigilance canicule orange dans le département de l'Ain

Article créé le 19/06/2017 par [Préfecture - communication interministérielle](#) Mis à jour le 19/06/2017



Une masse d'air très chaude s'installe sur la France. Les fortes chaleurs de ces derniers jours ont conduit à l'activation d'une vigilance canicule orange dans le département de l'Ain. Cet épisode de canicule précoce est intense pour la période et relativement durable.

Une plate-forme téléphonique d'information « canicule » est accessible au 0800 06 66 66.

La direction générale de la santé rappelle que des conseils simples permettent de protéger sa santé, en particulier pour les personnes les plus à risques (personnes âgées de plus de 65 ans, personnes handicapées ou malades à domicile, personnes dépendantes, femmes enceintes, parents de jeunes enfants...) :

Buvez régulièrement de l'eau sans attendre d'avoir soif ;

Rafrâchissez-vous et mouillez-vous le corps (au moins le visage et les avant bras) plusieurs fois par jour ;

Mangez en quantité suffisante et ne buvez pas d'alcool ;

Évitez de sortir aux heures les plus chaudes et passez plusieurs heures par jour dans un lieu frais (cinéma, bibliothèque municipale, supermarché, musée...) ;

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 ;

Si nécessaire, demandez conseil à votre médecin traitant, tout particulièrement en cas de problème de santé ou de traitement médicamenteux régulier (adaptation de doses par exemple).

Alors que trois jeunes personnes sont décédées pendant une activité physique le week-end dernier, il convient également d'insister sur la nécessité d'éviter les efforts physiques pendant les vagues de chaleur, en particulier aux heures les plus chaudes de la journée.

Enfin, en vue de la semaine de travail à venir, il est rappelé que les employeurs sont tenus de prendre, de manière pérenne, les mesures visant à assurer la sécurité et à protéger la santé des travailleurs de leurs établissements (aménagement d'horaires, limitation ou report des activités susceptibles d'avoir un effet délétère sur la santé de leurs travailleurs : port de charge, exposition au soleil aux heures les plus chaudes, etc.)



VAGUES DE CHALEUR, DES PRÉCAUTIONS À PRENDRE

**MOILLER SON CORPS
ET SE VENTILER**

**MANTENIR SA MAISON
AU FRAIS : FERMER
LES VOLETS LE JOUR**

**DONNER ET PRENDRE
DES NOUVELLES
DE SES PROCHES**

**MANGER EN QUANTITÉ
SUFFISANTE**

**BOIRE
RÉGULIÈREMENT
DE L'EAU**

**NE PAS BOIRE
D'ALCOOL**

**ÉVITER LES EFFORTS
PHYSIQUES**

**EN CAS D'URGENCE,
APPELEZ LE 15**

   @MinSolSante

 Ministère des Solidarités
et de la Santé