

Canicule: situation limite annoncée pour la fin de semaine

Règles de comportement à observer

Des températures estivales touchent le canton de Neuchâtel depuis plusieurs jours et MétéoSuisse prévoit une augmentation de température à partir de ce jeudi 1^{er} juillet 2010. Le seuil de trois jours de canicule à partir duquel des problèmes de santé surviennent pourrait ainsi être atteint, même si cette prévision n'est toutefois pas comparable à la situation de 2003. Le Département de la santé et des affaires sociales informe sur les règles de comportement à observer et sur les mesures à prendre.

Avec le début de la saison estivale et l'augmentation de température annoncée dès ce jeudi 1^{er} juillet, le Service cantonal de la santé publique recommande vivement à la population de prendre les mesures adéquates afin de se protéger de la chaleur et de porter une attention particulière aux personnes à risque, à savoir les personnes âgées, les personnes dépendantes, les enfants de moins de quatre ans et les nourrissons, qui ne sont pas en mesure de se protéger par eux-mêmes.

Il est également recommandé à la population d'être attentive à ses proches et à ses voisins pour prévenir des problèmes. Il est important de s'assurer que les personnes âgées disposent de boissons en abondance et que leur état de conscience n'est pas altéré (en cas de doute contacter le médecin traitant ou en cas d'urgence le 144).

Des précautions particulières doivent également être prises sur les chantiers et pour les personnes effectuant des travaux de forte intensité physique: accès facilité aux boissons et pauses adaptées.

Conseils et recommandations en cas de fortes chaleurs

Aider ou se faire aider

- Ne pas hésiter à demander de l'aide à des proches ou des voisins si la chaleur pose problème
- Prendre des nouvelles de l'état de santé de ses proches et voisins, en veillant tout particulièrement sur les personnes isolées ou dépendantes
- Prendre conseil auprès de son médecin, notamment sur la prise de médicaments habituels

Se protéger de la chaleur

- Eviter les activités physiques aux heures les plus chaudes de la journée (11h-21h)
- A l'extérieur, rester à l'ombre. Porter un chapeau, des vêtements légers (coton), amples, de couleur claire. Emporter avec une bouteille d'eau
- Garder les fenêtres et les volets fermés tant que la température extérieure est

supérieure à la température intérieure. Les ouvrir la nuit, en provoquant des courants d'air

- Limiter l'utilisation des appareils électriques (éclairage, TV, ordinateur, etc.)

Se rafraîchir

- Profiter des endroits frais et climatisés et y rester au moins 2 heures (par exemple: endroits ombragés, musées, cinémas, supermarchés,...)
- Prendre régulièrement dans la journée des douches ou des bains sans se sécher ensuite
- S'humidifier régulièrement le corps avec un brumisateur ou un gant de toilette

Boire

- Boire le plus possible, avant d'avoir soif, et au moins 1,5 litre par jour
- Eviter l'alcool, qui accentue la déshydratation, ainsi que les boissons sucrées et la caféine
- Consommer des aliments froids et riches en eau: fruits, salades et légumes

- Informations en ligne sur www.canicule.ch (site de l'Office fédéral de la santé publique) et sur www.meteosuisse.ch (alertes météo – aussi par le biais du numéro d'appel : 162).

Pour de plus amples renseignements :

Dr Claude-François Robert, médecin cantonal au Service cantonal de la santé publique, tél. 032 889 11 02.

Neuchâtel, le 1^{er} juillet 2010