



ATTENTION CANICULE



Buvez de l'eau et restez au frais



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

Continuez à respecter les gestes barrières contre la COVID-19



Lavez-vous les mains régulièrement



Portez un masque



Respectez une distance d'un mètre

**EN CAS DE MALAISE,
APPELEZ LE 15**

Pour plus d'informations :
0 800 06 66 66 (appel gratuit)
solidarites-sante.gouv.fr • meteo.fr • #canicule



**PRÉFET
DE LA MOSELLE**
*Liberté
Égalité
Fraternité*

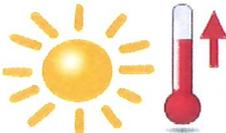
PERSONNES ISOLEES ET FRAGILES

consignes

en période conjuguée CANICULE et COVID19

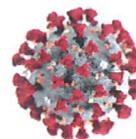
EDITION CM-PPS - AOUT 2020

consignes CANICULE



<p>Fenêtres et volets</p> <p>↑ voir aussi consignes COVID</p>	<p>dans la journée</p> <ul style="list-style-type: none"> o côté exposé au soleil : les fermer et o côté ombragé <ul style="list-style-type: none"> - ouvrez-lez si cela permet de réaliser des courants d'air dans ce cas, pendre une serviette humide pour que l'évaporation refroidisse l'atmosphère - fermez-les s'il n'est pas possible de créer un courant d'air <p>le soir et la nuit</p> <ul style="list-style-type: none"> o ouvrez les fenêtres et volets pour créer des courants d'air pour autant : attention au risque d'effraction ...
<p>Refroidir les pièces</p>	<ul style="list-style-type: none"> o placez un pain de glace ou un sac de glaçons dans un courant d'air exemple : devant un ventilateur o après le coucher du soleil, versez un seau d'eau sur la terrasse, le balcon ou même l'appui de fenêtre
<p>Maintenir le corps frais</p>	<ul style="list-style-type: none"> o portez des habits amples, légers et clairs <i>préférer le coton qui laisse passer l'air et absorbe la transpiration</i> o buvez régulièrement sans attendre d'avoir soif <ul style="list-style-type: none"> - de l'eau essentiellement - jamais d'alcool - évitez les boissons sucrées et le café o prenez régulièrement une douche fraîche (mais pas glacée)
<p>S'alimenter</p>	<ul style="list-style-type: none"> o préférez les fruits, légumes frais et les plats froids o si cuisson du plat : optez pour une cuisson au four afin de ne pas vous exposer à la chaleur du feu
<p>Se reposer</p>	<ul style="list-style-type: none"> o pendant les heures les plus chaudes, reposez-vous dans un lieu frais de la maison

consignes COVID



Aérez régulièrement	<p><i>dans la journée</i></p> <ul style="list-style-type: none"> o côté ombragé : au minimum pendant 10-15mn 2 fois par jour et o côté exposé au soleil : attendez le coucher du soleil
Ventilateur (brassage de l'air)	<ul style="list-style-type: none"> o stoppez le ventilateur avant qu'une autre personne n'entre dans la pièce o n'utilisez pas le ventilateur dès lors que plusieurs personnes sont présentes dans la pièce, même porteuses d'un masque o aérez régulièrement la pièce de vie → voir consigne ci-dessus
Climatiseur individuel (refroidissement de l'air)	<p>sachant que les climatiseurs individuels recyclent l'air de la pièce et ne le renouvelle pas :</p> <ul style="list-style-type: none"> o utilisez les filtres les plus performants possibles sur le plan sanitaire o retirez et nettoyez régulièrement les filtres situés dans les splits, en utilisant un détergent o aérez régulièrement la pièce de vie → voir consigne ci-dessus
En cas de visite	<p><i>pour la visite</i></p> <ul style="list-style-type: none"> o portez un masque o stoppez le ventilateur avant qu'une autre personne n'entre dans la pièce o respectez une distance d'1 mètre <p><i>après la visite</i></p> <ul style="list-style-type: none"> o enlevez votre masque o aérez la ou les pièces pendant 10-15mn o redémarrez le ventilateur (ou le climatiseur)

ne restez pas isolé ...



- o maintenez le contact avec vos voisins et vos proches
- o signalez-vous auprès de votre mairie