



## 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

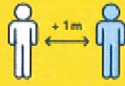
#### Continuez à respecter les gestes barrières contre la COVID-19



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](http://solidarites-sante.gouv.fr) • [meteo.fr](http://meteo.fr) • #canicule

© 2019 Santé Publique France



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

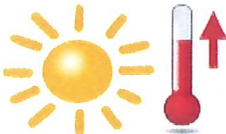
**PERSONNES ISOLEES ET FRAGILES**

**consignes**

**en période conjuguée CANICULE et COVID19**

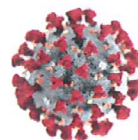
EDITION CM-PPS - AOUT 2020

**consignes CANICULE**




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

**consignes COVID**



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

**ne restez pas isolé ...**



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