



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



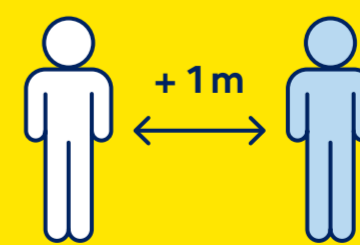
Continuez à respecter les gestes barrières contre la COVID-19



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**

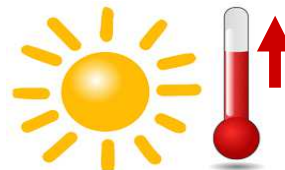
*Liberté
Égalité
Fraternité*

PERSONNES ISOLEES ET FRAGILES

**consignes
en période conjuguée CANICULE et COVID19**

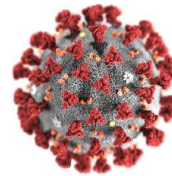
EDITION CM-PPS - AOUT 2020

consignes CANICULE



<p>Fenêtres et volets ↑ voir aussi consignes COVID</p>	<p><i>dans la journée</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ côté exposé au soleil : les fermer et ○ 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><i>le soir et la nuit</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 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"> ○ placez un pain de glace ou un sac de glaçons dans un courant d'air exemple : devant un ventilateur ○ 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"> ○ portez des habits amples, légers et clairs <i>préférer le coton qui laisse passer l'air et absorbe la transpiration</i> ○ 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 ○ prenez régulièrement une douche fraîche (mais pas glacée)
<p>S'alimenter</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ préférez les fruits, légumes frais et les plats froids ○ 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"> ○ pendant les heures les plus chaudes, reposez-vous dans un lieu frais de la maison

consignes COVID



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

ne restez pas isolé ...



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