



**PRÉFET  
DE LA MOSELLE**

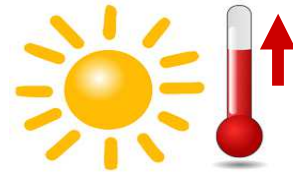
*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

**PERSONNES ISOLEES ET FRAGILES**

**consignes  
en période conjuguée CANICULE et COVID19**

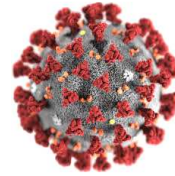
EDITION CM-PPS - AOUT 2020

**consignes CANICULE**



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

## consignes COVID



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

## ne restez pas isolé ...



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