

LA PRÉFECTURE DE LA MOSELLE COMMUNIQUE

SUR LE PASSAGE EN VIGILANCE ORANGE « CANICULE » DU DÉPARTEMENT DE LA MOSELLE

Prévisions météorologiques

Le département de la Moselle a été placé par Météo-France en vigilance météorologique **ORANGE « CANICULE »**, à partir de lundi 30 juin à 12h00.

Ce dimanche après-midi, les températures peuvent encore gagner 1 ou 2°C. Les maximales se situent entre 32 et 36°C. Les températures nocturnes sont également élevées, les minimales de la nuit de dimanche à lundi sont comprises entre 18 et 22°C.

La chaleur va donc s'accumuler au fil des jours avec un effet plus marqué dans les secteurs urbanisés. Cet épisode caniculaire dont la durée et l'intensité nécessitent une vigilance particulière pourrait durer jusqu'en milieu de semaine prochaine, sa durée reste encore à préciser.

Dans ce contexte, le préfet de la Moselle a demandé en application du plan canicule aux services de l'État et aux collectivités de renforcer les mesures de prévention et de vigilance notamment vis-à-vis des personnes vulnérables et rappelle les recommandations pour se protéger de la chaleur.

Recommandations

Les fortes chaleurs peuvent toucher les personnes fragiles :

- personnes âgées de plus de 65 ans, personnes hospitalisées à domicile, personnes à mobilité réduite ;
- nourrissons et jeunes enfants ;
- personnes souffrant de maladies chroniques et/ou soumises à certains traitements médicamenteux ;
- femmes enceintes ;
- personnes en situation de précarité et/ou sans abri ;
- personnes dépendantes à l'alcool et/ou aux drogues ;
- travailleurs exposés à la chaleur, à l'extérieur ou dans une ambiance chaude à l'intérieur.

Il est fortement recommandé, même si l'on se sent en bonne forme, de :

- protéger sa peau et sa tête du soleil ;
- mouiller sa peau plusieurs fois par jour à l'aide d'un brumisateur, d'un gant de toilette ou en prenant des douches ou des bains tièdes ;



- boire environ 1,5 l d'eau par jour sans attendre d'avoir soif ; en cas de difficultés à avaler les liquides, ne pas hésiter à prendre de l'eau sous forme solide en consommant des fruits, voire de l'eau gélifiée ;
- éviter de consommer de l'alcool, des boissons à forte teneur en caféine ou en sucre,
- manger normalement (fruits, légumes, pain, soupe...), en quantité suffisante même en l'absence de sensation de faim ;
- maintenir sa maison à l'abri de la chaleur :
 - fermer les fenêtres et volets la journée, aérer le soir et la nuit s'il fait plus frais ;
 - passer si possible 2 à 3 heures par jour dans un lieu frais (cinéma, bibliothèque municipale, supermarché...) ;
 - utiliser si possible un ventilateur et/ou un climatiseur
 - éviter d'utiliser des appareils générant de la chaleur (four, ordinateur, sèche-cheveux) et abaisser la lumière électrique ;
- éviter de sortir aux heures les plus chaudes de la journée,
- porter des vêtements légers amples et clairs sans oublier un chapeau quand on se trouve à l'extérieur
- éviter les efforts physiques intenses (sports, jardinage, bricolage) ;
- faire de preuve de vigilance avant toute baignade en extérieur : entrer progressivement dans l'eau, éviter de se baigner après un repas copieux, ne pas consommer d'alcool avant et pendant la baignade, ne pas quitter des yeux les enfants qui se baignent.

En cas de voyage de longue durée – route, train et avion – chacun doit s'assurer de pouvoir se réhydrater régulièrement et surveiller les passagers les plus fragiles (personnes âgées et jeunes enfants).

Adopter les bons comportements pour protéger les forêts et l'ensemble des espaces naturels

- ne pas allumer de barbecue en zone boisée ou à proximité immédiate d'une zone boisée ;
- ne pas jeter de mégots de cigarette par terre ;
- ne pas faire de travaux générateurs d'étincelles près des zones boisées et des cultures ;
- ne pas stocker de combustibles près des habitations.

Prendre soin de son entourage et des personnes fragiles

- proposer des boissons aux personnes dépendantes, même si elles n'en demandent pas ;
- appeler régulièrement ses voisins et/ou proches âgés et/ou handicapés pour prendre de leurs nouvelles.

Recommandations en cas d'urgence

En cas d'urgence, c'est-à-dire si l'on constate les symptômes suivants : grande faiblesse, grande fatigue, étourdissements, vertiges, troubles de la conscience, nausées, vomissements, crampes musculaires, température corporelle élevée, soif et maux de tête, il importe :

- ➔ de contacter immédiatement le SAMU en composant le 15
- ➔ dans l'attente des secours, d'agir rapidement et efficacement :
 - en transportant la personne à l'ombre ou dans un endroit frais
 - et en lui enlevant ses vêtements (1^{re} couche) en l'aspergeant d'eau fraîche et en l'éventant.



Pour plus de renseignements

- ✓ consulter le site :
www.grand-est.ars.sante.fr
- ✓ appeler la plateforme téléphonique nationale :
« canicule info service » : 0 800 06 66 66 (du lundi au samedi hors jours fériés de 9 h à 19 h, appel gratuit depuis un poste fixe en France)