



Metz, le 22 juillet 2019

Vigilance Jaune Canicule dans le département Moselle

Ce lundi 22 juillet 2019 à 16h00, Météo France place le département de la Moselle en vigilance jaune canicule, en raison d'un épisode persistant de chaleur.

Selons les prévisions météorologiques, la vague de chaleur actuelle devrait se poursuivre tout au long de la semaine, avec un pic attendu ce jeudi 25 juillet 2019.

Dès le 1er juin dernier, les services de la préfecture de la Moselle avaient placé le département en veille saisonnière. Cela signifie que les services de l'État, les collectivités et les établissements publics avaient déjà été pré-alertés à la mise en œuvre de mesures sanitaires, dans le souci d'anticiper les périodes de forte chaleur.

Les fortes chaleurs peuvent toucher les publics les plus « fragiles » : personnes âgées de plus de 65 ans, malades à domicile, personnes à mobilité réduite ; nourrissons et jeunes enfants ; et les travailleurs manuels en extérieur.

La préfecture de la Moselle souhaite rappeler, que dans le cadre de cette vague de chaleur, il est important **de respecter les recommandations suivantes** :

- **Buvez environ 1,5 l d'eau par jour** ; si vous avez des difficultés à avaler les liquides, n'hésitez pas à prendre de l'eau sous forme solide en consommant des fruits (melon, pastèque, prunes, agrumes) voire de l'eau gélifiée ;
- **Rafrâchissez-vous** et mouillez-vous le corps (au moins le visage et les avants bras) plusieurs fois par jour ;
- **Mangez en quantité suffisante** (fruits, légumes, pain, soupe...) **et ne buvez pas d'alcool, ni de boissons à forte teneur en caféine ou en sucre** ;
- **Protégez votre peau et votre tête du soleil** ;
- **Évitez de sortir aux heures les plus chaudes** et **passer plusieurs heures par jour dans un lieu frais** (cinéma, bibliothèque municipale, supermarché, musée...) ;
- **Maintenez votre logement frais** (fermez fenêtres et volets la journée, ouvrez-les le soir et la nuit s'il fait plus frais) ;
- Ne faites **pas d'efforts physiques intenses** (sports, jardinage, bricolage) ;
- **Pensez à donner régulièrement de vos nouvelles** à vos proches et, dès que nécessaire, **osez** demander de l'aide ;
- Si vous connaissez des personnes âgées, handicapées ou fragiles qui sont isolées, **incitez-les à s'inscrire sur la liste mise à leur disposition par chaque mairie** afin de recevoir de l'aide de bénévoles ;
- **Si nécessaire, demandez conseil à votre médecin traitant**, tout particulièrement en cas de problème de santé ou de traitement médicamenteux régulier (adaptation de doses par exemple).

Pour plus de renseignements, consultez :

- site du ministère chargé de la Santé : www.solidarites-sante.gouv.fr/
- site de l'ARS Grand Est : www.grand-est.ars.sante.fr/
- site de Météo France www.meteofrance.com
- site de la préfecture www.moselle.gouv.fr

Plus d'infos sur le plan national canicule :

<http://solidarites-sante.gouv.fr/sante-et-environnement/risques-climatiques/article/le-plannational-canicule>

- *Nous vous remercions de bien vouloir diffuser ces informations* -

