

Le 01/08/2022 à 18h

## LA PRÉFECTURE DE LA MOSELLE COMMUNIQUE

### **SUR LE PASSAGE EN SITUATION « PIC DE CHALEUR » DU PLAN CANICULE POUR LE DÉPARTEMENT DE LA MOSELLE**

#### **Prévisions météorologiques**

**Le département de la Moselle a été placé par Météo-France, ce lundi à 16h, en vigilance météorologique JAUNE pour un pic de chaleur attendu à partir de mercredi.**

Météo-France prévoit les températures suivantes pour les prochains jours sur l'ensemble de la Moselle :

- mardi 2 août : les températures minimales seront comprises entre 14° et 17° et les températures maximales entre 30° et 32° ;
- mercredi 3 août : les températures minimales seront comprises entre 16° et 20° et les températures maximales entre 34° et 36° ;
- jeudi 4 août : les températures minimales seront comprises entre 18° et 22° et les températures maximales entre 36° et 37°.

Une baisse des températures est attendue vendredi 5 août (30°-31° l'après-midi).

#### **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.

**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 ; s'il existe des difficultés à avaler les liquides, ne pas hésiter à prendre de l'eau sous forme solide en consommant des fruits (melon, pastèque, prunes, agrumes) 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...) 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...),
- éviter de sortir aux heures les plus chaudes de la journée,
- porter des vêtements légers amples et clairs sans oublier un chapeau quand on est à l'extérieur,
- éviter les efforts physiques intenses (sports, jardinage, bricolage).

**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).

### 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**  
et
- 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<sup>re</sup> couche) en l'aspergeant d'eau fraîche et en l'éventant.

### Pour plus de renseignements

- ✓ consulter le site :  
[www.grand-est.ars.sante.fr](http://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)