



**PRÉFET
DE LA MOSELLE**

*Liberté
Égalité
Fraternité*

**Cabinet du préfet
Direction des sécurités**

Metz, le 9 août 2024, 17h00

LA PRÉFECTURE DE LA MOSELLE COMMUNIQUE

PASSAGE EN VIGILANCE JAUNE « PIC DE CHALEUR »

Prévisions météorologiques

Le département de la Moselle sera placé, par Météo-France, ce samedi 10 août 2024, à 6h00, en vigilance météorologique JAUNE « PIC DE CHALEUR ». En conséquence, le préfet de la Moselle a déclenché le niveau « avertissement chaleur » du plan canicule départemental.

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^{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 9h00 à 19h00, appel gratuit depuis un poste fixe en France)