

## COMMUNIQUE DE PRESSE

Montpellier, le 06 août 2020

### Vague de chaleur pour les prochains jours, adoptons les bons gestes de prévention, notamment pour les personnes les plus vulnérables.

Météo France annonce un pic de chaleur pour cette fin de semaine. Pour éviter les coups de chaleur et la déshydratation adoptez les bons gestes :

- Buvez régulièrement de l'eau, évitez l'alcool et mangez en quantité suffisante
- Rafraichissez-vous en mouillant votre corps ou en utilisant un brumisateur
- Vérifiez vos traitements avec votre médecin
- Fermez les volets et fenêtres le jour et aérez la nuit
- Evitez de sortir aux heures les plus chaudes et allez dans des lieux rafraichis
- Prenez régulièrement des nouvelles de vos proches et soyez d'autant plus vigilant si des personnes vulnérables sont dans votre entourage

**Et malgré la chaleur continuez de respecter tous les gestes barrières pour lutter contre le coronavirus.**

#### Recommandations pour les personnes fragiles et les personnes les plus exposées à la chaleur :



Personnes âgées  
de plus de 65 ans



Personnes handicapées  
ou malades à domicile



Personnes  
dépendantes



Femmes  
enceintes



Enfants



Travailleurs

► **Les personnes âgées** souffrant de maladies chroniques ou isolées: prendre régulièrement de leurs nouvelles ou leur rendre visite deux fois par jour en respectant les gestes barrières (portez un masque et respectez la distance minimum d'1 mètre), les accompagner dans un endroit frais, **les inciter à s'inscrire auprès de leurs mairies (en vue d'un suivi spécifique)**.

► **Les nourrissons et jeunes enfants** : veillez à les protéger en permanence de la chaleur, maintenez-les à l'ombre et évitez les sorties aux heures les plus chaudes. Les faire boire et les hydrater régulièrement, vous pouvez les rafraichir (douches, aspersion, ...) mais évitez les eaux trop froides. Ne les laissez jamais dans une pièce mal ventilée ou un véhicule, même pendant une très courte durée.

► **Les travailleurs** : buvez beaucoup d'eau, plusieurs fois par jour. Soyez vigilants pour vos collègues et vous-même. Protégez votre peau et votre tête du soleil et, si vous vous sentez mal, signalez-le rapidement.

► **Les sportifs** : évitez l'activité physique aux heures les plus chaudes de la journée.

Si vous prenez la route pour ce deuxième chassé-croisé de l'été entre les « juilletistes » et les « aoûtistes », pensez à vous hydrater régulièrement, multipliez les pauses et soyez attentif aux passagers vulnérables.

#### Cabinet du préfet

Service départemental de  
la communication interministérielle  
Tél. : 04 67 61 61 25  
Mél. : [pref-communication@herault.gouv.fr](mailto:pref-communication@herault.gouv.fr)  
Site : [www.herault.gouv.fr](http://www.herault.gouv.fr)  
Réseaux sociaux : @prefet34

34 place des Martyrs de la Résistance  
34062 Montpellier CEDEX 2

Plus d'informations :

<https://solidarites-sante.gouv.fr/sante-et-environnement/risques-climatiques/article/recommandations-en-cas-de-canicule>

<https://www.santepubliquefrance.fr/les-actualites/2020/canicule-et-fortes-chaleurs-une-surveillance-et-des-mesures-de-prevention-adaptees-au-contexte-epidemie-de-la-covid-19>



## VAGUE DE CHALEUR

### Se rafraîchir en toute sécurité en période de COVID



#### Ventilation mécanique (VMC)

- ✓ Utiliser des filtres avec une bonne performance et bien les entretenir (exemple : filtres HEPA)
- ✓ Nettoyer et entretenir l'installation régulièrement
- ✓ Arrêter ou réduire le mode recyclage de l'air



#### Ventilateur

- ✓ A domicile, en l'absence de malade
- ✓ Seul dans une pièce en dehors du domicile
- ✗ Dans les espaces clos collectifs même en l'absence de malades



#### Brumisateurs

- ✓ Brumisateur utilisé seul
- ✓ Brumisateur + ventilateur dans les espaces semi-clos ou ouverts en l'absence de flux d'air orienté vers des personnes
- ✓ Brumisateur + ventilateur dans les espaces clos si une seule personne présente dans la pièce



#### Climatisation individuelle ou collective

- ✓ Nettoyer et entretenir régulièrement les installations
- ✓ Utiliser des filtres ayant une bonne performance sanitaire (ex : HEPA) et correctement entretenus

#### Cabinet du préfet

Service départemental de  
la communication interministérielle  
Tél. : 04 67 61 61 25  
Mél. : [pref-communication@herault.gouv.fr](mailto:pref-communication@herault.gouv.fr)  
Site : [www.herault.gouv.fr](http://www.herault.gouv.fr)  
Réseaux sociaux : @prefet34

34 place des Martyrs de la Résistance  
34062 Montpellier CEDEX 2