

RECOMMANDATIONS COVID-19

SE PROTÉGER DU VIRUS ET DE LA CANICULE

Le risque d'infection par le coronavirus SARS-CoV-2 n'aura pas disparu cet été et de nouveaux records de chaleur pourraient marquer la saison estivale 2020, selon l'Organisation météorologique mondiale. Dans ces conditions, il va falloir concilier protection contre le coronavirus et contre la chaleur, deux objectifs tout à fait compatibles pour peu de prendre des précautions adaptées.

1. Continuer d'appliquer à la lettre les mesures barrière

- ➔ **Distanciation physique**, c'est-à-dire se tenir à une distance d'au moins 1 mètre des autres personnes, voire 2 mètres si l'autre personne fait du sport ou qu'elle se tient debout alors que l'on est en fauteuil roulant.
- ➔ **Hygiène scrupuleuse des mains**, par un lavage régulier à l'eau et au savon (ou une friction avec une solution hydroalcoolique).
- ➔ **Port d'un masque** (chirurgical ou en tissu) systématique dès lors que la distanciation physique n'est pas possible.

2. Aérer son lieu de vie

Renouveler à intervalles réguliers l'air ambiant de toutes les pièces du logement, sanitaires compris, assure une protection vis-à-vis à la fois de la chaleur et du coronavirus.

- ➔ Ouvrir en grand les fenêtres de toutes les pièces pendant 10 à 15 minutes, 2 fois par jour, lorsque la température extérieure est inférieure à la température intérieure (matin, soir) et ce même en cas de pic de pollution lié à la chaleur. L'aération est particulièrement utile la nuit pour faire baisser la température du logement.
- ➔ Ne pas obstruer les grilles d'aération, et vérifier le bon fonctionnement du système de ventilation mécanique contrôlée (VMC) si votre logement en est équipé.
- ➔ Aérer le cas échéant la chambre de la personne contaminée par le SARS-CoV-2 de façon séparée du reste du logement, en maintenant sa porte fermée et étanche (boudin de bas de porte).

3 règles d'or en cas de fortes chaleurs

- **Porter des vêtements amples**, légers, clairs, de préférence en coton.
- **Boire à intervalles réguliers** sans attendre d'avoir soif, de l'eau, éventuellement des fruits pressés, mais éviter les boissons à forte teneur en caféine (effet diurétique).
- **Prendre des douches fraîches** (mais pas froides) aussi souvent que nécessaire.

3. Rafraichir son logement

En fonction des risques de complications respiratoires, et de la sensibilité de chacun, un ventilateur ou un climatiseur peut être utilisé.

Solution n°1 : le ventilateur

- L'usage d'un ventilateur est préconisé dans une pièce où se trouve une personne seule. Il sera plus efficace associé à un brumisateur, utilisé pour mouiller légèrement les parties découvertes du corps aussi souvent que nécessaire.

- ➔ Penser à stopper le ventilateur avant qu'une autre personne n'entre dans la pièce.

- L'utilisation d'un ventilateur est contre-indiquée dans les espaces clos de petit volume si plusieurs personnes y sont présentes, même si elles portent un masque.

Solution n°2 : un climatiseur individuel

- Fixe ou mobile, le climatiseur individuel permet d'abaisser la température ambiante du lieu de vie d'une **personne vulnérable** à la chaleur.

- Il facilite également le port des équipements de protection (masque, surblouse...) dans la chambre d'une **personne infectée** par le coronavirus.

- ➔ Un climatiseur individuel ne remplace pas l'aération régulière du logement.

- ➔ L'appareil doit être adapté aux dimensions du local, entretenu par un professionnel, équipé de filtres adéquats, qui seront nettoyés et changés de façon régulière selon les recommandations du fabricant.

- ➔ Attention à ne pas régler la température du climatiseur trop bas : 7 à 8° maximum de différence entre l'extérieur et l'intérieur en cas de fortes chaleurs.

- ➔ Certaines personnes supportent mal la climatisation d'un point de vue respiratoire, car l'air est plus sec. En cas de très fortes chaleurs, on peut tout de même utiliser le climatiseur pour rafraîchir une pièce (chambre par exemple) lorsque la personne sensible ne s'y trouve pas et arrêter l'appareil avant qu'elle ne revienne dans la pièce.

L'habitation ne peut pas être rafraîchie ? Une alternative consiste à passer quelques heures par jour dans un lieu public frais et climatisé (grande surface, galerie commerciale...) à la condition expresse de respecter les mesures barrières, et notamment le **port du masque** afin de se protéger de l'éventuelle diffusion du coronavirus via le système de ventilation ou de climatisation collective du bâtiment.

Fontaine à eau publique, mode d'emploi à l'ère du coronavirus

- Déclencher le bouton poussoir avec le coude, ou se frictionner les mains avec une solution hydro-alcoolique avant et après la manipulation du bouton.
- Utiliser un récipient personnel (gourde, bouteille) pour recueillir l'eau.

4. Réagir vite en cas de symptômes

➤ De fortes chaleurs peuvent provoquer :

- une **déshydratation**, laquelle peut se manifester par des crampes, une soif intense, une sécheresse de la peau et de la bouche, une perte de poids, une grande fatigue, des vertiges, une somnolence ;
- un **coup de chaleur**, qui peut provoquer de violents maux de tête, des nausées, une température supérieure à 39°C, des vomissements, des propos incohérents, une perte de connaissance, des convulsions.

- ➔ Ces symptômes doivent faire consulter un médecin **en urgence**.

➤ Une température interne élevée peut traduire un coup de chaleur, mais aussi une infection au coronavirus. De même, des signes de déshydratation peuvent être la conséquence de la chaleur ou du COVID-19. Pour faire la part des choses :

- ➔ Consulter un médecin en urgence.

➔ Dans l'attente du diagnostic, ne pas prendre de paracétamol en cas de fièvre car ce médicament est contre-indiqué si l'augmentation de la température est due à un coup de chaleur.



Source : Ministère des solidarités et de la santé. Affiche Canicule, fortes chaleurs : adoptez les bons réflexes [consulté le 5 juin 2020]. Disponible : <https://solidarites-sante.gouv.fr/sante-et-environnement/risques-climatiques/canicule>

Une question ?

N'hésitez pas à contacter la ligne accueil familles de l'AFM-Téléthon !

AFM-Téléthon • Ligne Accueil Familles • 24h/24
0 800 35 36 37 Service & appel gratuits

Sources :

- Haut Conseil de la santé publique [en ligne]. Avis relatif à la gestion de l'épidémie de Covid-19 en cas d'exposition de la population à des vagues de chaleur du 6 mai 2020 [consulté le 2 juin 2020] <https://www.hcsp.fr/explore.cgi/avisrapportsdomaine?clefr=817>
- Organisation des Nations Unis [en ligne]. Covid-19 et canicule : l'ONU alerte sur les risques sanitaires cet été [consulté le 2 juin 2020] <https://news.un.org/fr/story/2020/05/1069562ONU>
- Ministère des solidarités et de la santé [en ligne]. Recommandations en matière d'aération, de ventilation et de climatisation en période d'épidémie de Covid-19. Recommandations relatives à la prise en charge des patients en cas de forte chaleur dans le contexte

07-07-2020

de l'épidémie covid-19 [consultées le 2 juin 2020] <https://solidarites-sante.gouv.fr/soins-et-maladies/maladies/maladies-infectieuses/coronavirus/>