

VIGILANCE CANICULE

Le département de Seine-et-Marne est placée en vigilance jaune canicule.

Afin de limiter les risques notamment pour les personnes isolées ou fragiles, il convient d'adopter des gestes de prévention :

- maintenez votre logement frais (fermez fenêtres et volets la journée, ouvrez-les le soir et la nuit s'il fait plus frais) ;
- buvez régulièrement et fréquemment de l'eau sans attendre d'avoir soif ;
- rafraîchissez-vous et mouillez-vous le corps (au moins le visage et les avants bras) plusieurs fois par jour ;
- passez si possible 2 à 3 heures par jour dans un lieu frais (cinéma, bibliothèque municipale, supermarché...) ;
- évitez de sortir aux heures les plus chaudes et de pratiquer une activité physique ;
- pensez à donner régulièrement de vos nouvelles à vos proches et dès que nécessaire, osez demander de l'aide.

À télécharger

Fichier

[Canicule, fortes chaleurs - Adoptez les bons reflexes. 189.41 Ko](#)

Publié le 05 septembre 2023