PLAN CANICULE

26 mai 2026

L'été s'installe et avec lui, le risque d'épisodes de fortes chaleurs. Pour préserver votre santé et celle de vos proches, la Ville de La Ferté-sous-Jouarre vous invite à redoubler de vigilance.

Pendant ces périodes, il est essentiel d'adapter ses activités, de veiller sur les plus fragiles (personnes âgées, enfants, personnes en situation de handicap), et d'adopter des gestes simples pour limiter les risques : bien s'hydrater, se rafraîchir, éviter les efforts aux heures les plus chaudes…

La Ville met également en place un **dispositif de veille et d'accompagnement** à destination des personnes âgées de plus de 60 ans et des personnes handicapées. L'inscription sur le registre communal est gratuite. En cas de déclenchement du plan canicule, les agents du Centre Communal d'Action Social (CCAS) prendront contact pour s'assurer de leur bien-être.

SOYEZ PARTICULIÈREMENT VIGILANTS

- Adaptez vos activités en extérieur.
- Veillez sur les personnes les plus fragiles (enfants, personnes âgées, en situation de handicap).
- Hydratez-vous régulièrement, même sans sensation de soif.

LES BONS RÉFLEXES POUR SE PROTÉGER

- Portez des vêtements clairs, légers, un chapeau et des lunettes de soleil.
- Fermez volets et fenêtres le jour, ouvrez-les la nuit.
- Mouillez votre corps (visage, bras) plusieurs fois par jour.
- Limitez vos sorties et vos efforts aux heures les plus chaudes.
- Passez plusieurs heures dans un lieu frais.
- Privilégiez fruits frais, crudités, évitez alcool et repas trop riches.
- Prenez régulièrement des nouvelles de vos proches.
- N'oubliez pas vos animaux : eau fraîche et abri à l'ombre.

SIGNES D'ALERTE

Consultez rapidement un professionnel de santé en cas de :

- Crampes, fatigue inhabituelle
- Maux de tête, vertiges, fièvre > 38°C
- Propos incohérents, nausées, malaises

EN CAS DE BESOIN

- En cas d'urgence vitale : **appelez le 15** avant de vous déplacer aux urgences.
- Contactez votre médecin traitant.
- À défaut, rendez-vous en pharmacie ou sur sante.fr pour connaître les lieux de soins proches.

CANICULE INFO SERVICE

Informations sur la canicule et les principales recommandations à suivre en cas de fortes chaleurs.

Par téléphone : **0800 06 66 66,** ouvert de 8 h à 19 h, appel et service gratuit, depuis un téléphone fixe.



© République Française – Santé Publique France

ACCOMPAGNEMENT DES PERSONNES FRAGILES

La ville met en place un dispositif de veille et d'alerte destiné aux personnes âgées de plus de 60 ans et aux personnes adultes handicapées. Elles sont invitées à s'inscrire sur le registre communal du plan canicule, gratuitement.

En cas de fortes chaleurs, les agents du CCAS s'informeront de leur état de santé.

PLUS D'INFORMATIONS



LE PLAN CANICULE

PRÉFET
DE SEINE-ET-MARNE
Liberté
Égalité

PRÉFECTURE DE SEINE-ET-MARNE

CONTACT

Centre Communal d'Action Social (CCAS)
Tél : 01 60 22 76 82

Envoyer un message mailto:service-courier@lfsj.fr

Espace public des Pelletiers
9, rue Goury (1er étage)

Horaires d'ouverture au public (sur rendez-vous) :
Lundi au vendredi : 9h/12h

MAIRIE DE LA FERTÉ-SOUS-JOUARRE

Place de l'Hôtel de Ville
77260 LA FERTE-SOUS-JOUARRE

01 60 22 25 63

Nous contacter

Copyright 2026 MAIRIE DE LA FERTÉ-SOUS-JOUARRE