

VIGILANCE : CANICULE EXTRÊME

1 juillet 2025

Une vague de chaleur d'un niveau caniculaire touche actuellement la quasi-totalité du territoire.

Météo-France a placé la Seine-et-Marne en vigilance **rouge « Canicule extrême » à partir de ce mardi 1er juillet à midi et jusqu'au mercredi 2 juillet à 22h.**

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

Le ministère de la Santé a déclenché le numéro vert « *Canicule info service* » qui est actif depuis 8h ce samedi 28 juin, et ce, jusqu'à la fin de l'épisode de canicule : **0800 06 66 66**



ATTENTION CANICULE



Buvez de l'eau et restez au frais



Évitez
l'alcool



Mangez en
quantité suffisante



Fermez les volets
et fenêtres le jour,
aérez la nuit



Mouillez-vous
le corps



Donnez et prenez
des nouvelles
de vos proches



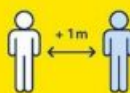
Continuez à respecter les gestes barrières contre la COVID-19



Lavez-vous les mains régulièrement



Portez un masque



Respectez une distance d'un mètre

**EN CAS DE MALAISE,
APPELEZ LE 15**

Pour plus d'informations :
0 800 06 66 66 (appel gratuit)
solidarites-sante.gouv.fr • meteo.fr • [#canicule](https://twitter.com/canicule)

© République Française – Santé Publique France

ACCOMPAGNEMENT DES PERSONNES FRAGILES

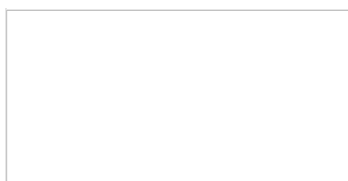
La ville met en place un dispositif de veille et d'alerte destiné aux personnes âgées de plus de 60 ans et aux personnes adultes handicapées. Elles sont invitées à s'inscrire sur le registre communal du plan canicule, gratuitement.

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

PLUS D'INFORMATIONS



LE PLAN CANICULE



CANICULE : ORGANISATION DES ÉCOLES PUBLIQUES



PRÉFECTURE DE SEINE- ET-MARNE : CANICULE EXTRÊME

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

