



# Risque de canicule

## Risque de canicule

Météo-France signale si un danger menace le département dans les vingt-quatre heures à venir, à l'aide de quatre couleurs (vert, jaune, orange et rouge) indiquant le niveau de vigilance nécessaire. On considère que trois jours consécutifs de chaleur le jour (30 à 35°C) associés à des températures supérieures à 18 à 20 °C la nuit relèvent de la canicule.

- Aérez exclusivement la nuit et au petit matin puis fermez portes et volets pour conserver la fraîcheur du matin
  - Rafraîchissez-vous, mouillez votre corps plusieurs fois par jour (douche et brumisateur).
  - Buvez fréquemment et abondamment même sans avoir soif (1,5 L à 2 L par jour sauf contre-indication médicale)
  - Privilégiez des vêtements légers en coton, amples et de couleur claire - portez un chapeau si vous sortez
  - Évitez les boissons à forte teneur en caféine et théine (café, thé) ou très sucrées (sodas)
  - Consommez des fruits (agrumes, pastèques...) et des crudités (concombres, tomates...) gorgés d'eau
  - Ne consommez pas d'alcool qui altère les capacités de lutte contre la chaleur et favorise la déshydratation
  - Évitez de sortir aux heures les plus chaudes | 1h-16h
  - Inquiétez-vous de la situation de votre voisin surtout s'il s'agit d'une personne âgée ou fragile
- ➔ Pour en savoir plus : <http://social-sante.gouv.fr/sante-et-environnement/risques-climatiques>



## Bon à savoir

PENSEZ À VOUS FAIRE CONNAÎTRE EN  
MAIRIE

Service population 01 49 61 33 33  
[ag.etatcivil@ville-ablonsurseine.fr](mailto:ag.etatcivil@ville-ablonsurseine.fr)

Si vous êtes :

- Âgé, isolé ou si vous avez des difficultés de mobilité
  - En situation de handicap (moteur, visuel, auditif)
  - Médicalement assisté par un appareillage (IRC, dialyse...)
- ➔ Inscrivez-vous sur la liste confidentielle. En cas de déclenchement d'une alerte, des agents municipaux prendront de vos nouvelles afin d'organiser d'éventuels secours.