

 <p>Portez une attention toute particulière aux personnes fragiles et/ou isolées</p>	 <p>En cas de malaise ou de trouble du comportement, appelez un médecin</p>	 <p>Fermez volets et fenêtres pendant la journée et aérez la nuit</p>
 <p>Rendez-vous dans un endroit frais ou climatisé 2-3h par jour (cinémas, magasins...)</p>	<b>VIGILANCE CANICULE</b>	 <p>Buvez régulièrement de l'eau, sans attendre d'avoir soif, et mangez normalement</p>
 <p>Ne sortez pas aux heures les plus chaudes (11h-21h)</p>	 <p>Limitez vos activités physiques</p>	 <p>Mouillez-vous le corps plusieurs fois par jour (brumisateur, douche...)</p>
 <ul style="list-style-type: none"><li>• INFORMEZ-VOUS auprès des autorités et de Météo France</li><li>• SUIVEZ les comptes officiels sur les réseaux sociaux</li><li>• RESPECTEZ les consignes données par les autorités</li></ul>		

MINISTRE DE L'INTERIEUR | @Pref-77 | @Mairie77 | @Mairie77 | www.seine-marne.fr

**La région Ile-de-France fait actuellement face à une importante vague de chaleur. Le département de Seine-et-Marne bascule en alerte orange aujourd'hui à 16h.**

Les températures devraient atteindre 37 à 38° en maximales pour la journée du samedi.

Faites attention à vous, surveillez vos proches et adoptez des gestes simples tels que :

- Boire de l'eau régulièrement
- Manger en quantité suffisante
- Mouiller son corps et se ventiler
- Maintenir son habitation au frais

**Plus d'infos :** <https://bit.ly/3tHmP0c>