



NEWS, SANTÉ &
SOLIDARITÉ

ALERTE CANICULE - VIGILANCE ROUGE - 30 JUIN 2025

Alerte canicule - Vigilance rouge - Restez prudents et adoptons les bons gestes !

Publié le 30 juin 2025

En raison des fortes chaleurs annoncées ces prochains jours, la Ville de Mantes-la-Jolie vous invite à adopter les bons réflexes pour vous protéger.

Attention, le danger est d'autant plus grand pour :

- > **les personnes âgées & les enfants,**
- > **les personnes atteintes de troubles de la santé mentale ou de maladie chronique,**
- > **les personnes isolées et/ou les personnes qui prennent régulièrement des médicaments.**

SI VOUS CONNAISSEZ DES PERSONNES DANS CES SITUATIONS : SOYEZ VIGILANTS ET NE LES OUBLIEZ PAS.

Les symptômes d'un coup de chaleur :

- > **fièvre supérieure à 40°C,**
- > **peau chaude, rouge et sèche,**
- > **maux de tête,**
- > **nausées,**
- > **somnolence et/ou une confusion,**
- > **convulsions,**
- > **perte de connaissance.**

QUELQUES CONSEILS

- **Buvez de l'eau** plusieurs fois par jour
- Continuez à **manger normalement**.
- **Mouillez vous le corps** plusieurs fois par jour à l'aide d'un Brumisateur, d'un gant de toilette ou en prenant des douches ou des bains tièdes.
- **Ne sortez pas aux heures les plus chaudes** (11h-21h).
- Si vous devez sortir **portez un chapeau** et des vêtements légers.
- **Essayez de vous rendre dans un endroit frais ou climatisé** deux à trois heures par jour, tout en continuant de respecter la distanciation physique et les gestes barrière.
- **Limitez vos activités physiques** et sportives.
- Pendant la journée, **fermez volets, rideaux et fenêtres**. Aérez la nuit.
- En cas de malaise ou de troubles du comportement, **appelez le 15 ou un médecin**.
- Pour en savoir plus,
[consultez le site du gouvernement \(https://sante.gouv.fr/\)](https://sante.gouv.fr/)

Un registre est ouvert pour recenser les personnes vulnérables qui souhaitent être accompagnées. Pour toute demande, contactez le CCAS au **01 34 00 11 11** ou au **01 34 00 11 12**.

Restons vigilants et solidaires face à la chaleur !

Pendant les fortes chaleurs

Protégez-vous



RESTEZ AU FRAIS



BUVEZ DE L'EAU



**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**



**Préférez des activités
sans efforts**

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

Pour plus d'informations :
0 800 06 66 66 (appel gratuit)
meteo.fr • #canicule

