



Vulaines-sur-Seine, le 12 Juillet 2021

**Le Maire**

Chère Madame, cher Monsieur,

Les services de Météo-France prévoient des épisodes caniculaires sur une bonne partie de la France.

Je vous invite à la plus grande prudence et vigilance pour les personnes les plus faibles de votre entourage et pour vous-mêmes :

- En cas de malaise, appelez un médecin ou composez le 15.
- Pour bénéficier d'un accompagnement de nos services, retourner le formulaire « Demande d'inscription sur le registre plan d'urgence météo » ci-joint.
- Si vous connaissez des personnes âgées, fragiles, dans votre entourage, prenez de leurs nouvelles deux fois par jour ou rendez-leur visite pour les accompagner dans un endroit frais.
- Pendant la journée, fermez volets, rideau et fenêtres, aérez la nuit.
- Utilisez un ventilateur ou un climatiseur si vous en disposez, ou rendez-vous dans un endroit climatisé (mairie, grande surface, cinéma ...) deux à trois heures par jour.
- Mouillez votre corps plusieurs fois par jour.
- Buvez beaucoup d'eau, 1,5 L pour les personnes les plus fragiles chaque jour.
- Ne sortez pas aux heures les plus chaudes (11h-21h).
- Limitez les activités physiques.
- Les services municipaux sont à votre disposition pour tous renseignements ou besoins au 01.60.74.59.10.

Je vous prie de croire, Madame, Monsieur, en l'assurance de ma considération la meilleure.

*Prenez soin de vous*  
Le Maire,



Patrick CHADAILLAT



# N'attendez pas les premiers effets des fortes chaleurs.



**MAUX DE TÊTE**



**CRAMPES**



**NAUSÉES**

## Protégez-vous



**RESTEZ AU FRAIS**



**BUVEZ DE L'EAU**

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

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