

# Le Val-d'Oise sera en vigilance orange canicule, à compter du samedi 18 juin.

## **Prévisions pour samedi 18 en journée et la nuit suivante :**

Le soleil domine largement du matin au soir. Pour la nuit : Le ciel de la nuit, d'abord clair, va peu à peu se voiler, mais les éclaircies restent belles.

**Températures maximales pour le jour : comprises entre 38 et 39 degrés.**



## **Conseils de comportement :**

- 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.
- Si vous avez des personnes âgées, souffrant de maladies chroniques ou isolées dans votre entourage, prenez de leurs nouvelles ou rendez leur visite. Accompagnez-les dans un endroit frais.
- En cas de malaise ou de troubles du comportement, appelez un médecin.
- Si vous avez besoin d'aide appelez la mairie.

**Pour en savoir plus, consultez le site <https://sante.gouv.fr/>**

Documents

[Courrier sur les comportements à tenir en cas de canicule et de maux.](#)

Contact

Mairie de Grisy-les-Plâtres : 01 34 66 62 69