

ATTENTION

BÉBÉS, ENFANTS EN BAS ÂGE

- ▶ N'abandonnez pas un bébé ou un enfant dans une voiture.
- ▶ Les enfants se déshydratent plus vite (surtout en cas de fièvre) qu'un adulte, il faut les hydrater plus que d'habitude.
- ▶ Protégez-les du soleil (chapeau, tee-shirt, crème solaire).



PERSONNES ÂGÉES

- ▶ N'attendez pas une vague de chaleur pour prendre contact avec votre médecin traitant, votre infirmière à domicile et/ou votre aide-soignant, surtout si vous prenez des médicaments.

PRÉVENTION OZONE

Même si les fortes concentrations d'ozone sont un phénomène typiquement estival, **il est nécessaire de réduire la formation d'ozone tout au long de l'année :**

- ▶ empruntez les transports en commun ou enfourchez votre vélo plus souvent,
- ▶ faites entretenir votre voiture régulièrement,
- ▶ conduisez calmement, sans accélérations ni freinages brusques,
- ▶ préférez les peintures à base aqueuse et les produits d'entretien sans solvants,
- ▶ faites entretenir votre chauffage une fois par an par un spécialiste.



**En cas de fortes chaleurs,
écoutez les médias.**

PLUS D'INFOS

www.aviq.be
www.awac.be
www.irceline.be
www.meteo.be

 **0800 16210**
appel gratuit **Seniors**

 **0800 16061**
appel gratuit **Handicap**

Avec la collaboration de :



Vlaamse
overheid

DG.be

IRM

irCELline



AViQ

Agence pour une Vie de Qualité

 Familles  Santé  Handicap

AViQ @ Santé

SOYONS SOLIDAIRES

En présence d'une vague de chaleur ou pics d'ozone, soyez vigilants avec les personnes de votre entourage, et particulièrement avec les personnes les plus sensibles :

- ▶ **bébés et enfants en bas âge,**
- ▶ **seniors,**
- ▶ **malades chroniques,**
- ▶ **personnes sous traitement régulier,**
- ▶ **personnes isolées.**

Les personnes isolées et/ou âgées de votre quartier nécessitent davantage d'attention par temps chaud.

VAGUE DE CHALEUR

Troubles liés aux fortes chaleurs :

- ▶ douleurs musculaires, crampes, spasmes ;
- ▶ faiblesse et fatigue, température corporelle élevée, transpiration abondante, pâleur, maux de tête, nausées ou vomissements ;
- ▶ le « coup de chaleur » : l'organisme ne parvient plus à contrôler sa température, qui peut dépasser les 40°. La peau est rouge et sèche. La personne est confuse. Sans assistance médicale, le coup de chaleur peut mener jusqu'au coma.

PICS D'OZONE

Troubles liés aux pics d'ozone :

- ▶ essoufflement lié à des problèmes cardiaques et /ou respiratoires,
- ▶ irritations des yeux,
- ▶ maux de tête,
- ▶ maux de gorge.



QUE FAIRE EN CAS DE MALAISE ?

- ▶ Prévenez immédiatement le médecin traitant ou de garde.
- ▶ Si la personne est confuse et présente une température anormalement élevée : appelez immédiatement le 100 ou le 112.



QUELQUES CONSEILS

Lors de vague de chaleur et de pics d'ozone :

- ▶ buvez beaucoup d'eau contenant des sels minéraux (eau minérale, bouillon froid, etc.) ;
- ▶ restez à l'intérieur, particulièrement en cas de pics d'ozone ;
- ▶ fermez les fenêtres, tentures, stores et volets pendant la journée et aérez pendant la nuit, quand les températures sont retombées ;
- ▶ cherchez l'ombre et les endroits frais ;
- ▶ si vous devez fournir des efforts intenses, prévoyez-les de préférence tôt le matin ou le soir après 20 heures ;
- ▶ évitez l'alcool et les boissons sucrées ;
- ▶ n'abandonnez jamais une personne ou un animal dans votre voiture en stationnement.

Et de toute façon, en attendant le médecin :

- ▶ offrez de l'eau à la victime et humidifiez ses vêtements,
- ▶ assurez un apport d'air frais.