

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 forte 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



Ozone et forte chaleur SOYONS SOLIDAIRES

Aidons les personnes isolées et
sensibles qui nous entourent



Éd. responsable : A. Baudine • Rue de la Riveline 21, B-6061 Charleroi



AViQ

Agence pour une Vie de Qualité

 Familles  Santé  Handicap

AViQ Santé

SOYONS SOLIDAIRES

En présence d'une forte 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.

FORTE 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 forte 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.