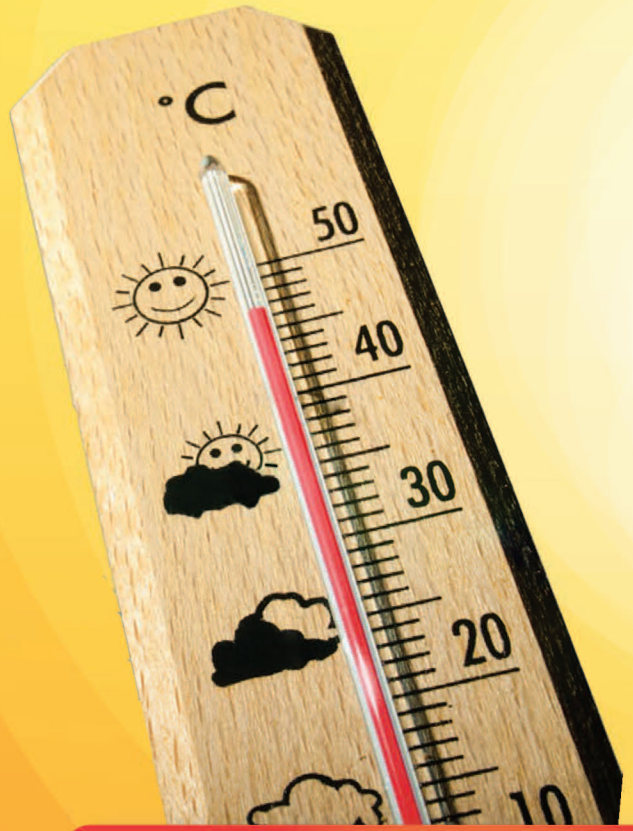
VAGUE DE CHALEUR

COMMENT SE PROTEGER

OZONE



Contacts :

Senior Contacts :
056/860.253
Police : 056/863.000
Police : 101
Urgences : 112

Quelques conseils pour rester «cool» lors de vagues de chaleur et de pics d'ozone :

- Buvez beaucoup d'eau contenant des sels minéraux (eau minérale, bouillon froid...).
- Restez à l'intérieur.
- Gardez les fenêtres, tentures, stores et volets fermés pendant la journée et aérez 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 avant 11 heures ou après 20 heures.
- Evitez l'alcool et les boissons sucrées.
- N'abandonnez jamais une personne ou un animal dans votre voiture en stationnement.

Symptômes causés par la chaleur

- douleurs musculaires, crampes ou 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 entraîner la mort.

Symptômes causés par des pics d'ozone

- essoufflement anormal (lié à des problèmes cardiaques et/ou respiratoires)
- irritation 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 112.

Et de toute façon, en attendant le médecin...

- Mettez la personne au repos dans un endroit frais.
- Offrez-lui de l'eau et humidifiez ses vêtements.
- Assurez un apport d'air frais.