

# Ozone et vague de chaleur SOYONS SOLIDAIRES

Vous désirez un suivi en cas de canicule ?  
Vous connaissez une situation problématique ?  
De l'aide ... ?

**Senior Contacts : 056/860.253**  
(pendant les heures de bureau)

**En cas d'urgence : 112**

Aidons les personnes isolées et sensibles qui nous entourent.



Vlaamse overheid



## Plan Canicule 2017

**Soyons solidaires !**

# VAGUE DE CHALEUR COMMENT SE PROTEGER OZONE

### 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 confus. Sans assistance médicale, le coup de chaleur peut mener jusqu'au coma.

### PICS D'OZONE

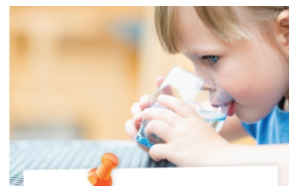
#### Troubles liés aux pics d'ozone :

- 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