



# 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.
- ☐ Évitez 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.