

QUE FAIRE EN CAS DE VAGUE DE CHALEUR ?

MÉMO

Pour les parents, tuteurs et gardes d'enfants



Wallonie

AVANT

Rester à l'écoute des médias (prévisions météo)

Prévoir des endroits frais (intérieurs et extérieurs) :

- Identifier les endroits frais (entre 22°C et 27°C) durant les heures chaudes (de 11h à 15 h)
- Vérifier comment occulter les fenêtres du côté exposé au soleil et ouvrir celles du côté non exposé
- Contrôler comment maintenir la température de la chambre à coucher entre 18°C et 20°C la nuit.
- Recenser les points d'eau (piscine, tuyau d'arrosage,...).

Préparer le matériel nécessaire

- Protection contre le soleil et la chaleur (crème solaire, casquette, vêtements légers et amples,...)
- Solution de réhydratation orale
- Consignes actualisées du médecin pour les malades chroniques.

Dès le plus jeune âge, habituer l'enfant à :

- Boire de l'eau plate
- Se protéger du soleil et de la chaleur.

Aérer

- Maximum 15 minutes durant les heures fraîches (avant 11h ou après 20h) en ouvrant de préférence une fenêtre côté cour ou jardin.

Vérifier régulièrement la température dans les pièces de vie et la chambre à coucher

Surveiller l'hydratation :

- Proposer régulièrement en petite quantité d'eau plate tout au long de la journée
- Adapter la quantité à la situation de l'enfant : augmenter l'apport d'eau en fonction de l'exposition à la chaleur, l'activité physique, une éventuelle maladie,...

Adapter l'activité physique :

- Rafraîchir régulièrement avec de l'eau
- Proposer des jeux calmes dans un endroit frais.

Abriter du soleil et de la chaleur :

- Adapter l'habillement
- Appliquer la crème solaire au moins 20 minutes avant l'exposition au soleil
- Rester au frais de 11h à 15h.

LES SIGNES INQUIÉTANTS

- Modification du comportement habituel
- Grande fatigue
- Crampes musculaires
- Vertiges
- Soif
- Nausées
- Vomissements
- Diarrhée.

LES SOLUTIONS

- Rafraîchir le plus vite possible
- Aller dans un endroit frais et/ou créer un courant d'air
- Envelopper la personne dans un drap humide ou lui donner une douche fraîche
- Proposer de l'eau en petite quantité
- Ne pas donner d'aspirine ni de paracétamol.

Si les signes persistent, consulter le médecin.

RETROUVER L'INFORMATION COMPLÈTE SUR NOS FICHES VAGUES DE CHALEUR ET OZONE :

[http:// socialsante.wallonie.be](http://socialsante.wallonie.be)