

A l'approche de l'été, nous nous réjouissons tous de profiter des activités extérieures sous un soleil généreux. Nous devons néanmoins rester prudents face aux vagues de chaleurs successives et aux pics d'ozone qui pourraient venir gâcher cet élan d'enthousiasme.

Pics d'ozone et canicule

peuvent avoir des conséquences pour la santé

Pensez aux autres !

Nous avons tous un rôle à jouer dans notre entourage, nos familles, notre quartier. Il y a toujours autour de nous des personnes sensibles isolées qui peuvent être dans une situation d'inconfort, voire en danger à cause de la chaleur.

Quelles sont les personnes à risque ?

Les enfants, les personnes âgées, les malades et les personnes isolées

- > Assurez vous qu'elles ont le nécessaire à proximité pour se rafraîchir
- > Prévenez une personne de confiance si vous devez vous absenter plusieurs jours
- > Soyez attentif aux personnes seules qui nécessitent une vigilance particulière ou avertissez votre CPAS de leur présence

Que risque-t-on quand il fait très chaud ?

Déshydratation (Douleurs musculaires, fatigue et étourdissement)

Coups de chaleurs (Agressivité inhabituelle, peau chaude et rouge, maux de tête, nausées, température corporelle élevée, confusion, convulsions ou perte de connaissance)

Consultez votre médecin traitant ou le médecin de garde si les symptômes persistent.

Si la situation s'aggrave, appelez le 100 ou 112. En attendant l'arrivée des urgences, installez la personne souffrante dans un endroit frais, faites-lui boire de l'eau et humidifiez ses vêtements.

Comment éviter une telle situation ?

Protégez vous de la chaleur

- > Evitez de sortir et fournir des efforts intenses durant les moments les plus chauds de la journée
- > Gardez les fenêtres, tentures, stores et volets fermés pendant la journée et aérez la nuit

Rafraîchissez-vous régulièrement

- > Buvez fréquemment (minimum 1,5 litres d'eau d'eau par jour, n'attendez pas d'avoir soif)
- > Evitez l'alcool, les boissons sucrées et le café

+ d'infos :

le plan des vagues de chaleur sur www.health.fgov.be,
le bulletin sur la qualité de l'air sur www.frceline.be,
le bulletin météorologique sur www.meteo.be

