

Attention!

LES BÉBÉS & ENFANTS EN BAS ÂGE

- ✓ N'abandonnez pas un bébé ou un enfant dans une voiture.
- ✓ Les enfants se déshydratent plus vite (surtout en cas de fièvre) qu'un adulte, hydratez-les plus que d'habitude.
- ✓ Protégez-les du soleil (chapeau, T-shirt, crème solaire...).



Numéro de dépôt légal D/2022/7646/20

LES SENIORS

- ✓ N'attendez pas une forte chaleur pour prendre contact avec votre médecin traitant, votre infirmière à domicile et/ou votre aide-soignant, surtout si vous prenez des médicaments.

Avec la collaboration de :



PRÉVENTION OZONE

Même si les fortes concentrations d'ozone sont un phénomène typiquement estival, **il est nécessaire de réduire la formation d'ozone tout au long de l'année :**

- ✓ utilisez les **transports en commun** ou votre vélo plus souvent,
- ✓ faites **entretenir votre voiture** régulièrement,
- ✓ conduisez **calmement**, sans accélérations ni freinages brusques,
- ✓ préférez les **peintures à base aqueuse** et les produits d'entretien **sans solvants**,
- ✓ faites **entretenir votre chauffage** une fois par an par un spécialiste.

En cas de fortes chaleurs, écoutez les médias.



PLUS D'INFOS ?

- 📍 www.aviq.be/fortechaleur
- 📍 www.awac.be 📍 www.irceline.be
- 📍 www.meteo.be

L'AVIQ, à votre écoute!

☎ 0800 16 061 (appel gratuit)

✉ numerograttuit@aviq.be

👍 www.facebook.com/aviq.be

🌐 www.aviq.be

Un problème avec l'administration ?
Contactez la Cellule Satisfaction
➔ www.aviq.be/satisfaction

Si vous n'êtes pas satisfait.e de la réponse, interpellez le médiateur :
➔ www.le-mediateur.be



Éd. responsable : F. Lannoy | Rue de la Rivelaïne 21, 6061 Charleroi

OZONE et FORTES CHALEURS SOYONS SOLIDAIRES



**AIDONS
LES PERSONNES
ISOLÉES ET
SENSIBLES
QUI NOUS
ENTOURENT!**



SOYONS SOLIDAIRES

En présence d'une forte 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.**



QUELQUES CONSEILS en cas de fortes chaleurs et pics d'ozone...



Buvez **au moins 1,5 L d'eau** avec des sels minéraux (thé, tisane, bouillon froid...).



Restez **à l'intérieur**, particulièrement en cas de pics d'ozone et au moins de 11 à 15h (moments les plus chauds).



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**.



Prenez régulièrement des nouvelles de vos **proches plus fragiles**.



Évitez l'alcool et les boissons sucrées.



N'abandonnez jamais une personne ou un animal dans votre voiture en stationnement.

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**.

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

- ✓ Offrez **de l'eau** à la victime, humidifiez ses vêtements **et assurez-lui un apport d'air frais**.

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



Les personnes **ISOLÉES ET/OU ÂGÉES** nécessitent davantage d'attention par temps chaud.

TROUBLES LIÉS AUX PICS D'OZONE

- ✓ Essoufflement suite à des problèmes cardiaques et /ou respiratoires.
- ✓ Irritations des yeux.
- ✓ Maux de tête.
- ✓ Maux de gorge.