

IL FAIT CHAUD ...

Sauf à revenir d'une expédition à la base antarctique de recherche russe de Vostok (-62°C ce jour), difficile d'ignorer la vague de chaleur actuellement ressentie dans notre pays.

Les conditions météorologiques actuelles, températures élevées et ensoleillement important, combinées à la pollution de l'air, entraînent une augmentation des concentrations d'ozone.

Dans ce cadre, il est d'importance de rappeler les **précautions générales à observer** :

- boire plus que d'habitude, de préférence de l'eau ;
- éviter les boissons alcoolisées et les boissons fortement sucrées ;
- prendre soin des bébés, des jeunes enfants et des personnes nécessitant des soins, en les hydratant suffisamment ;
- rester à l'intérieur, spécialement pour les personnes souffrant de problèmes respiratoires ou cardiovasculaires ;
- rester dans des endroits frais et se rafraîchir régulièrement ;
- rester au calme et éviter les activités physiques importantes ;
- se protéger du soleil en utilisant une protection solaire et en mettant un chapeau ;
- fermer les volets et les rideaux durant la journée et aérer l'habitat durant la nuit ;
- en cas de coup de chaleur ou de fatigue, de problème respiratoire, contactez un médecin

Une attention toute particulière s'applique **aux personnes fragilisées (dont enfants et personnes âgées)**.

A ce titre, l'AViQ (Agence pour une Vie de Qualité) a publié des **fiches mémos sectorielles** dont :

- **Recommandations aux parents, tuteurs et personnes responsables de la garde d'enfants**
- **Recommandations aux organisateurs d'événements sportifs ou culturels**
- **Recommandations aux sportifs et aux personnes responsables d'enfants et d'adolescents sportifs**
- **OZONE- informations et recommandations**

Quelques liens utiles pour des informations plus détaillées :

- ✓ **AViQ** (Agence pour une Vie de Qualité)
- ✓ **Conseils pour la protection de la santé lors de vagues de chaleur** (SPF Santé)
- ✓ **Prévisions météorologiques** (IRM)
- ✓ **Agence Wallonne de l'Air et du Climat**

Ozone et fortes chaleurs

SOYONS SOLIDAIRES

Aidons les personnes isolées et sensibles qui nous entourent



BÉBÉS, ENFANTS EN BAS ÂGE

Hydratez-les et protégez-les du soleil (chapeau, tee-shirt, lunettes de soleil, crème solaire).



QUELQUES CONSEILS

Lors de fortes chaleurs et de pics d'ozone:

-  buvez au moins 1,5 L d'eau avec des sels minéraux (eau, thé, tisane, bouillon froid, etc.);
-  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.

Avec la collaboration de :



 **Wallonie**
familles santé handicap
AVIQ

Plus d'infos et de recommandations ?

Rendez-vous sur www.aviq.be, rubrique Santé « forte chaleur ».

 **0800 16061**
numéro gratuit AVIQ

Bonnes vacances à toutes et tous !