

Vague de chaleur

Protégez-vous du soleil et de la chaleur.

Hydratez-vous et restez au frais.

À la maison, contrôlez la température :

Pendant les heures d'ensoleillement, fermez les volets et les fenêtres exposées directement au soleil.

Ouvrez les fenêtres la nuit pour rafraîchir la maison.

Restez dans les pièces les plus fraîches.

Utilisez un ventilateur ou un climatiseur. Si vous n'avez pas de climatisation, essayez de passer les heures les plus chaudes dans des lieux climatisés (bibliothèques, cinémas, etc.).



Dans la rue, évitez le soleil direct :

Portez une casquette ou un chapeau, des lunettes de soleil et de la crème solaire.

Portez des vêtements légers (comme ceux en coton), de couleur claire et qui ne sont pas trop ajustés.

Essayez de marcher à l'ombre, restez sous un parasol lorsque vous êtes à la plage et reposez-vous dans des endroits frais.

Emportez de l'eau et buvez fréquemment. Mouillez-vous un peu le visage et même vos vêtements.



En voiture :

Évitez de faire des trajets en voiture pendant les heures les plus chaudes.

Ne laissez jamais des enfants ou des personnes fragiles à l'intérieur avec les vitres fermées. Ni les animaux de compagnie.

Si vous faites un long trajet, arrêtez-vous toutes les deux heures pour marcher et vous rafraîchir.

Pendant les heures les plus chaudes :

Réduisez les activités intenses, surtout en plein air ou sans climatisation.

Évitez de sortir à midi, moment où il fait le plus chaud.



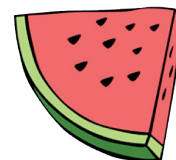
Protégez et hydratez vos animaux de compagnie.

Boissons et alimentation :

Buvez de l'eau même si vous n'avez pas soif.

Ne consommez pas d'alcool ni de boissons riches en sucre.

Évitez les repas très chauds et très caloriques.



Aidez les autres :

Prenez soin des personnes les plus fragiles : bébés, jeunes enfants, personnes âgées, personnes souffrant de maladies chroniques, de handicaps, de problèmes de santé mentale, sans domicile ou vivant isolées.

Si vous connaissez des personnes âgées ou malades qui vivent seules : rendez-leur visite deux fois par jour. Restez en contact régulier avec elles.

Aidez-les à suivre ces conseils.

Si elles prennent des médicaments, vérifiez auprès de leur médecin si ceux-ci peuvent influencer la régulation de la température corporelle.

Où pouvez-vous vous informer ?

Renseignez-vous sur les horaires des centres de soins primaires les plus proches, dans votre commune ou sur votre lieu de vacances.

N'oubliez pas le numéro 061 (CatSalut Respon), disponible 24 heures sur 24. Ils peuvent vous donner des conseils de santé, vous indiquer les centres de santé les plus proches ou, si nécessaire, activer un service de soins à domicile.

Les pharmacies peuvent vous donner des informations pour éviter les problèmes causés par la chaleur.

Suivez les prévisions météorologiques, car elles vous donneront des informations sur les jours les plus chauds.

Consultez des professionnels de la santé et des services sociaux pour prévenir d'éventuels problèmes de santé.