

Que risque-t-on quand il fait chaud ?

- Déshydratation ;
- Aggravation d'une maladie chronique ;
- Un coup de chaleur.

Quels sont les symptômes ?

- Crampes musculaires au niveau des bras, jambes, ventre, etc. ;
- Plus grave : épuisement qui peut se traduire par des étourdissements, une faiblesse ou une insomnie inhabituelle.

Que faire ?

- Cesser toute activité pendant plusieurs heures ;
- Se rafraîchir ;
- Se reposer dans un endroit frais et boire de l'eau ;
- Consulter un médecin si ces symptômes persistent ou s'aggravent.

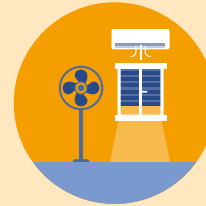
Qui appeler ?

- Vous connaissez une personne isolée ou en difficulté ?
- Pour toute information, n'hésitez pas à téléphoner à Contact Plus au 02 627 27 37.
- En cas de malaise ou d'urgence, contactez immédiatement votre entourage ou votre médecin traitant ou les urgences si nécessaire (cfr numéros renseignés dans ce dépliant).

LES BONS GESTES À ADOPTER EN CAS DE FORTES CHALEURS



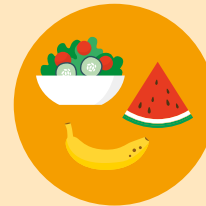
Buvez régulièrement de l'eau



Restez à l'intérieur au frais, baissez vos volets



Évitez la consommation de boissons alcoolisées ou de café



Mangez frais et en quantité suffisante



Rafraîchissez votre corps à l'aide d'un spray d'eau ou d'un linge humide



Contactez régulièrement vos proches pour leur donner de vos nouvelles

COMMENT SE PROTÉGER CONTRE LA CANICULE ?

SYMPTÔMES - CONSEILS - NUMÉROS D'APPEL

HOE TROTSEER JE EEN HITTEGOLF?

SYMPTOMEN - TIPS - NOODNUMMERS

Wat zijn de risico's bij warm weer?

- Uitdroging;
- Verergering van een chronische ziekte;
- Oververhitting.

Wat zijn de symptomen?

- Krampen in de armen, benen, buik enz.;
- Of erger: uitputting die kan leiden tot duizeligheid, zwakte of slaapproblemen.

Wat doen?

- Absolute rust nemen gedurende enkele uren;
- Je verfrissen;
- Schuilen voor de warmte op een koele plek en water drinken;
- Een arts raadplegen indien deze symptomen verergeren of aanhouden.

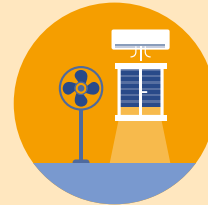
Wie bellen?

- Ken je iemand die alleen woont of het moeilijk heeft?
- Voor meer informatie kan je terecht bij Contact Plus op het nummer 02 627 27 37.
- Voel je je niet goed? Contacteer dan onmiddellijk iemand uit je omgeving, je huisarts of indien nodig de hulpdiensten (zie nummers in deze flyer)

WAT JE MOET DOEN BIJ WARM WEER



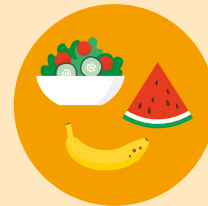
Drink regelmatig water



Blijf binnen in de koelte, doe je rolluiken naar beneden



Vermijd alcohol en koffie



Eet voldoende frisse gerechten



Verfris je lichaam met een waterspray of een vochtige doek



Houd contact met je omgeving zodat ze weten hoe het met je gaat

CONTACT PLUS
info & accompagnement
en begeleiding

02 627 27 37

Du lundi au vendredi | Van maandag t/m vrijdag
8.00 > 12.45 & 14.00 > 16.00

112

Appel d'urgence international
Internationaal noodnummer
Pompiers et ambulance
Brandweer en ambulance

101

Police
Politie

105

Croix-Rouge
Rode-Kruis

0903 99 000

Pharmacies de garde
Apotheken van wacht

02 513 02 02

SOS médecins
SOS Dokters

17 33

Médecins de garde
Garde Bruxelloise
Franstalige Brusselse
Wachtdienst

02 788 53 43

Police locale de proximité
Buurtpolitie Montgomery



Vincent De Wolf

Bourgmestre
Burgemeester