

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 alle info: bel naar CONTACT PLUS op het nummer 02/627.27.37 of **in noodgeval** naar een van de andere nummers vermeld in deze folder.

- Ben je onwel, neem dan meteen contact op met iemand uit je omgeving of met je behandelende arts.

Een initiatief van burgemeester
Vincent DE WOLF,
bevoegd voor Contact Plus



Enkele tips

- Bescherm je tegen de warmte.
- Blijf binnen en vermijd lichaamsbeweging tijdens de warmste uren van de dag.
- Moet je toch naar buiten, blijf dan in de schaduw.
- Draag een hoofddeksel en lichte en ruime kleding met een lichte kleur.
- Houd een fles water bij de hand.
- Sluit de luiken en gordijnen van de gevels waar de zon op staat (plaats een zonnewering aan de buitenkant van het raam).
- Houd de ramen gesloten zolang de buitentemperatuur hoger is dan de binnentemperatuur.
- Blijf binnen in de koelste vertrekken van je huis.
- Heb je geen koele kamers, breng dan minstens 2 uur door op een plaats met airconditioning of bij gebrek hieraan op een plaats in de schaduw of waar het koel is: supermarkten, bioscopen, musea in de buurt van je woning.
- Neem regelmatig een douche of bad en/of bevochtig je lichaam meermaals per dag met een verstuiver of een washandje.
- Je kan ook je kleding bevochtigen.
- **Drink zoveel mogelijk**, zelfs als je geen dorst hebt (tot meer dan 2 liter per dag bij constante temperaturen boven de 25°. Maar geen alcohol!).
- **Eet zoals gewoonlijk** maar in meerdere, kleinere porties.

Etterbeek

Comment se protéger contre la canicule ?

Hoe trotseer je een hittegolf?



- **Symptômes
Symptomen**
- **Conseils
Tips**
- **Numéros d'appel
Noodnummers**

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 s'aggravent ou durent.

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 ou, **en cas d'urgence**,
l'un des autres numéros renseignés dans ce dépliant.

- En cas de malaise, contactez immédiatement votre entourage ou votre médecin traitant.

Une initiative du bourgmestre
Vincent DE WOLF,
en charge de l'Action sociale



E.R. : Le collège des bourgmestre et échevins
avenue d'Auderghem 113 - 1040 Etterbeek

Quelques conseils à suivre

- Protégez-vous de la chaleur.
- Evitez sorties et activités physiques aux heures les plus chaudes.
- Si vous devez sortir, restez à l'ombre.
- Portez un chapeau, des vêtements légers et amples de couleur claire.
- Emportez une bouteille d'eau.
- Fermez les volets et les rideaux des façades exposées au soleil (installez un pare-soleil à l'extérieur de la fenêtre).
- Maintenez les fenêtres fermées tant que la température extérieure est supérieure à la température intérieure.
- Restez à l'intérieur de votre domicile dans les pièces les plus fraîches.
- Si vous ne disposez pas d'une pièce fraîche chez vous, abritez-vous au moins 2 heures dans des endroits climatisés ou à défaut, dans des lieux ombragés ou frais : supermarchés, cinémas ou musées, à proximité de votre domicile.
- Prenez régulièrement des douches ou des bains et/ou humidifiez-vous le corps plusieurs fois par jour à l'aide d'un brumisateur ou d'un gant de toilette. Vous pouvez également humidifier vos vêtements.
- **Buvez le plus possible** même sans soif (jusqu'à plus de 2 litres par jour en cas de températures constantes de + de 25°. Mais attention : pas d'alcool !).
- **Mangez comme d'habitude** mais en fractionnant les repas.



CONTACT PLUS - Info et accompagnement en begeleiding

02/627.27.37 Du lundi au vendredi
Van maandag t/m vrijdag
De Van (8.30^h-12^h) et de en (14^h-16^h)

112 Appel d'urgence international
Internationaal noodnummer

100 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 Médecins de garde
Dokters van wacht

02/201.22.22 Médecins de garde
Garde Bruxelloise
Franstalige Brusselse
Wachtdienst

02/788.91.20 Police de proximité
Buurtpolitie Montgomery

