

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...).



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.

Numéro de dépôt légal D/2022/7646/20

PRÉVENTION OZONE

Même si les fortes concentrations d'ozone sont des phénomènes typiquement estivaux, **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

OZONE ET FORTES CHALEURS

SOYONS SOLIDAIRES



AIDONS LES PERSONNES ISOLÉES ET SENSIBLES QUI NOUS ENTOURENT!

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

Avec la collaboration de :



AVIQ

SOYONS SOLIDAIRES

En présence d'une forte chaleur ou d'un pic 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...



Je bois au moins **1,5 L d'eau** ou thé, tisane, bouillon froid...



J'évite l'**alcool** et les **boissons sucrées**.



Je ferme les fenêtres, tentures, stores et volets **pendant la journée** et j'**aère la nuit** aux heures les plus fraîches.



Je cherche l'**ombre** et me **protège** avec un chapeau, des lunettes, de la crème.



Je mange **régulièrement** et en **quantité suffisante**.



Si je dois fournir des **efforts intenses**, je les prévois de préférence **tôt le matin** ou le soir **après 20 heures**.



Je prends régulièrement des nouvelles de mes **proches plus fragiles**.



Je **reste à l'intérieur** aux heures les plus chaudes (de 11h à 15h).



Je ne laisse jamais une personne et/ou un animal dans **ma voiture en stationnement**.



J'**hydrate** et **protège** les personnes vulnérables (bébé, senior, etc.) de mon entourage.

**JE VOIS QUELQU'UN
FAIRE UN MALAISE
J'APPELLE LE 112**

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.