

# ATTENTION !

## 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, il faut les hydrater plus que d'habitude
- protégez-les du soleil (chapeau, tee-shirt, crème solaire)



## PERSONNES ÂGÉES

- n'attendez pas une vague de chaleur pour prendre contact avec votre médecin traitant, votre infirmière à domicile, votre aide-soignant, surtout si vous prenez des médicaments



## PRÉVENTION OZONE

Même si les fortes concentrations d'ozone sont un phénomène typiquement estival, il est nécessaire de réduire la formation d'ozone tout au long de l'année:

- empruntez les transports en commun ou enfourchez 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**



# Ozone et vague de chaleur SOYONS SOLIDAIRES

Ed. Resp. : Bruxelles Environnement - IBGE - Av du Port 86C- 1000 Bruxelles

**Aidons les personnes isolées et  
sensibles qui nous entourent**



## SOYONS SOLIDAIRES

En présence d'une vague de chaleur ou de pics d'ozone, soyez vigilants aux personnes de votre entourage et particulièrement aux personnes les plus sensibles:

- bébés et enfants en bas âge
- seniors
- malades chroniques
- personnes sous traitement régulier
- personnes isolées



## VAGUE DE CHALEUR

**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



## PICS D'OZONE

**Troubles liés aux pics d'ozone:**

- essoufflement lié à des problèmes cardiaques et/ou respiratoires
- irritation des yeux
- maux de tête
- maux de gorge



## QUELQUES CONSEILS

**Lors de vague de chaleur et de pics d'ozone:**

- buvez beaucoup d'eau contenant des sels minéraux (eau minérale, bouillon froid,...)
- restez à l'intérieur, particulièrement en cas de pics d'ozone
- 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
- évitez l'alcool et les boissons sucrées
- n'abandonnez jamais une personne ou un animal dans votre voiture en stationnement



**Les personnes isolées et/ou âgées de votre quartier nécessitent davantage d'attention par temps chaud**

## 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

**Et de toute façon en attendant le médecin:**

- offrez de l'eau à la victime et humidifiez ses vêtements
- assurez un apport d'air frais