



# ALERTE

# CANICULE

## ÊTES-VOUS UNE PERSONNE À RISQUE ?

## PIC D'OZONE

**Sachant que les personnes les plus touchées par la canicule sont :**

- ▶ Les personnes âgées
- ▶ Les personnes isolées
- ▶ Les enfants et les nourrissons
- ▶ Les personnes pratiquant le sport
- ▶ Les personnes souffrant d'affections respiratoires, de pathologies cardiaques ou de maladies chroniques



**Pour les personnes âgées, un état de déshydratation peut très vite s'installer.**

**La raison en est simple, les personnes âgées ne ressentent plus la sensation de soif.**

**Les symptômes :** Comportement inhabituel de la personne, une grande fatigue, des nausées et vomissements, la diarrhée, des vertiges ou des crampes musculaires, une altération de l'état général.

## QUE FAIRE

*si une personne présente des signes inquiétants ?*

- ▶ La rafraichir le plus vite possible
- ▶ Aller dans un endroit frais ou créer un courant d'air
- ▶ Envelopper la personne dans un drap humide ou lui donner une douche fraîche
- ▶ Proposer de l'eau en petite quantité
- ▶ **NE PAS** donner d'aspirine ni de paracétamol

## PRÉVENTION

- ▶ Demeurer à l'écoute des prévisions météo,
- ▶ Prévoir des endroits frais (en occultant par exemple les fenêtres exposées au soleil),
- ▶ Boire de l'eau régulièrement tout au long de la journée,
- ▶ Aérer durant les heures les moins chaudes, avant 11h ou après 20h,
- ▶ Actionner un ventilateur,
- ▶ Prendre une douche rafraichissante,
- ▶ Eviter l'alcool et les boissons sucrées,
- ▶ **NE JAMAIS LAISSER UNE PERSONNE OU UN ANIMAL DANS VOTRE VOITURE !**

**SOYONS SOLIDAIRES ET RESTONS ATTENTIFS À NOTRE ENTOURAGE, NOTRE FAMILLE OU NOS VOISINS.**

## LE CPAS PEUT VOUS AIDER

**Inscrivez-vous** au CPAS de Jalhay afin d'être contacté quotidiennement pendant une période de canicule. Nous vérifierons de cette façon que vous n'êtes pas en souffrance.

En cas de non-réponse à l'appel téléphonique, des mesures pourront être prises afin de vous venir en aide (services de secours ou personne proche de contact).

**CPAS de JALHAY**

**Place du Marché 164**

**4845 JALHAY**

**087/29 90 10**



# 112

Numéro d'appel européen en cas d'urgence médicale, d'incendie, d'accident ou d'agression.