

ALERTE CANICULE

PICS D'OZONE

ETES-VOUS UNE PERSONNE À RISQUE ?

Les personnes les plus touchées par la canicule :

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

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



Pour les personnes âgées, un état de <u>déshydratation</u> 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 fatique, 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 fraiche
- ▶ 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!**

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



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