

Attention canicule !!!!

Écrit par Alaimo, Lydia

Mercredi, 24 Juillet 2019 10:29 - Mis à jour Jeudi, 25 Juillet 2019 09:40

Nous traversons actuellement une importante vague de chaleur qui atteindra sûrement les 40°.

L'Administration communale de Colfontaine se tient à votre disposition en cas de besoins (interventions, conseils, distribution d'eau). Vous pouvez contacter :

• **le service communal de Prévention ou le Guichet social au 065/88 73 80 ou 0473/82 19 45**

• **le CPAS, Monsieur Caufriez, responsable technique au 0474/ 76 72 09**

PROTEGEZ-VOUS !

Pour ne pas souffrir de cette vague de chaleur, suivez les recommandations suivantes, applicables à toute la population et, en particulier aux personnes fragilisées : les bébés, les séniors, les personnes atteintes d'affections respiratoires ou cardiaques...:

- 1. Buvez plus d'eau que d'habitude (au moins un litre et demi par jour), même si vous n'avez pas soif.**
- 2. Evitez les boissons alcoolisées (elles déshydratent) ou fortement sucrées (elles provoquent des crampes d'estomac).**
- 3. Prenez soin des bébés (découvrez-les un maximum à l'intérieur), des jeunes enfants, et des personnes malades, en les hydratant et les rafraîchissant.**
- 4. Restez à l'intérieur, spécialement si vous souffrez de problèmes respiratoires ou cardiovasculaires.**
- 5. Passez du temps dans un endroit frais. Et pourquoi pas se rafraîchir dans un cinéma, une bibliothèque ou un supermarché ?**
- 6. Rafraîchissez-vous le plus souvent possible. Mouillez-vous le corps et ne lésinez pas sur les douches et les brumisateurs.**
- 7. Restez au calme et évitez les activités physiques importantes. Oubliez le jogging et le jardinage pendant quelques jours.**
- 8. Protégez-vous du soleil en utilisant une protection solaire et en mettant un chapeau. Un coup de soleil ou une insolation peuvent être dangereux.**
- 9. Fermez les volets et les rideaux durant la journée et aérez durant la nuit.**
- 10. Soyez solidaires. Si, par exemple, une personne peine à porter ses sacs de**

Attention canicule !!!!

Écrit par Alaimo, Lydia

Mercredi, 24 Juillet 2019 10:29 - Mis à jour Jeudi, 25 Juillet 2019 09:40

courses, aidez-la. Inversement, n'hésitez pas à demander de l'aide si vous risquez le malaise.

11.☐☐☐ En cas de coup de chaleur, de fièvre, de fatigue anormale, de problème respiratoire... contactez un médecin.

Vous trouverez davantage de conseils, des folders, le plan vague de chaleur, et d'autres informations sur le site géré par le Centre de Crise fédéral :

<https://www.info-risques.be/fr/risques/risques-naturel/vague-de-chaleur>

Autres Liens utiles :

- Prévisions météorologiques de l'IRM:

www.meteo.be

- Agence Wallonne de l'Air et du Climat :

<http://www.awac.be/index.php/thematiques/politiques-actions/plan-pace>

SOYEZ SOLIDAIRES, PRENEZ SOIN des personnes âgées, des personnes en situation de précarité ou d'isolement, des personnes les plus fragilisées ou moins valides.