

INFOS SANTE

Ozone et vague de chaleur : aidons les personnes isolées et sensibles qui nous entourent !

En présence d'une vague de chaleur ou de pics d'ozone, soyez solidaires et vigilants aux personnes de votre entourage et particulièrement aux personnes les plus sensibles : les bébés et enfants en bas âge, les seniors, les malades chroniques, les personnes sous traitement régulier et les personnes isolées.

Les troubles liés aux fortes chaleurs sont : les douleurs musculaires, les crampes et les spasmes, de la faiblesse, de la fatigue, une température corporelle élevée, une transpiration abondante, de la pâleur, des maux de tête, des nausées ou vomissements. Le « coup de chaleur » : c'est quand l'organisme ne parvient plus à contrôler sa température, qui peut dépasser les quarante degrés : la peau est rouge et sèche, la personne est confuse. Sans assistance médicale, le coup de chaleur peut entraîner la mort !

Les troubles liés aux pics d'ozone sont un essoufflement lié à des problèmes cardiaques et/ou respiratoires, une irritation des yeux, des maux de tête et des maux de gorge.

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, mettez la personne au repos dans un endroit frais, offrez-lui de l'eau, humidifiez ses vêtements et assurez-lui un apport d'air frais...

Lors de vague de chaleur et de pics d'ozone, voici encore quelques conseils : 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 vingt heures ; évitez l'alcool et les boissons sucrées et n'abandonnez jamais une personne, un enfant ou un animal dans votre voiture en stationnement !

Pour en savoir plus ...

BROCHURE

« Ozone et vague de chaleur... soyons solidaires ! »

Editée par le Service Public fédéral de la Santé Publique, de la Sécurité de la Chaîne Alimentaire et de l'Environnement -Bruxelles

Cette brochure et beaucoup d'autres sont disponibles sur simple demande à :



Avenue Général Michel, 1b

6000, Charleroi

Tél : 071/30.14.48.

Fax : 071/31.82.11.

E-mail : doc@educasante.org

Avec le soutien de :

