



La Ville de Seraing, à l'initiative de sa Bourgmestre, Déborah GERADON, en étroite collaboration avec le Président du CPAS, Eric VANBRABANT, a décidé d'activer son plan canicule en raison des températures élevées encore attendues ces prochains jours.

Annuellement mis en place durant la période estivale, ce plan canicule a pour objectif de prodiguer des conseils pratiques et de renseigner des endroits frais et utiles où se rendre pour la population en difficulté.

Les aînés en état de besoin et/ou n'ayant pas accès à l'eau potable, pourront obtenir des bouteilles d'eau gratuitement.

- **Pour ce faire, elles devront se rendre dans l'une des amicales ou centre repris sur la liste ci-jointe. ATTENTION AUX HEURES D'OUVERTURE.**
- **Pour de plus amples informations, merci de former le 04/353.33.06 du lundi au vendredi de 9h à 12h.**

- Buvez au moins 1.5L d'eau.
- Restez à l'intérieur, particulièrement **entre 11h et 15h**
- Fermer les fenêtres et volets pendant la journée et **aérez durant la nuit**
- Cherchez l'ombre et les **endroits frais**
- **Dressez une liste de numéros de téléphone important.**
- **En cas d'effort**, les prévoir **tôt le matin ou après 20h**
- Prenez régulièrement des nouvelles de **vos proches les plus fragiles**
- Evitez l'**alcool** et les **boissons sucrées**
- Mangez régulièrement et en suffisance.
- Ne laissez jamais une personne et/ou un animal dans un **véhicule en stationnement**

- Modification du comportement habituel
- Grande faiblesse, fatigue
- Difficulté inhabituelle à se déplacer
- Etourdissements, vertiges, troubles de la conscience voire convulsions
- Nausées, vomissements, diarrhée
- Crampes musculaires
- Température musculaire élevée, pouls rapide
- Soif et maux de tête, bouche sèche

- Alerter le médecin
- Si possible, prendre rapidement la température corporelle
- Rafraîchir le plus vite possible par un drap humide et/ou une douche fraîche sans s'essuyer
- Faire le plus de ventilation et installer un ventilateur
- Boire de l'eau fraîche si toujours conscient et lucide
- Ne pas donner d'aspirine ni de paracétamole

Conseils



Signes d'alerte



Que faire?



Les éducateurs de rue sont sensibilisés aux signaux d'alerte et restent disponibles pour la population la plus fragilisée afin de les informer sur les gestes à adopter.

⇒ **Pour de plus amples informations, n'hésitez pas à consulter les recommandations de l'Aviq :**

<https://www.aviq.be/fr/sensibilisation-et-promotion/campagnes-de-communication/bons-reflexes-et-forte-chaleur>