



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 centres de délasserment.
- 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
- **Rafrâchir 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-chaueur>