

Le CPAS de Ganshoren déclenche le plan canicule 2020

- La ligne **0800/35.197** est mise à disposition de 08h00' à 14h00' de toute personne souhaitant nous signaler une situation d'urgence.
- Nous organisons en collaboration avec le service prévention de la commune **une distribution d'eau** auprès de la population du lundi au vendredi de 14h00' à 16h00'.
- **Les points de distribution** avec le véhicule de la commune sont :



- Parking Piscine (Place Reine Fabiola 10)
- Parking Hall des sports (Rue Vanderveken 114)
- Les Tarins (Avenue Mathieu De Jonge 42)
- Parking Commune MC1 (Avenue Charles-Quint 140)
- CPAS (Avenue de la Réforme 63)
- Aire de Jeu (Avenue Joseph Peereboom)

NOS CONSEILS ET ASTUCES



Buvez 1,5 l d'eau/jour



Évitez les efforts
physiques



Mouillez votre corps



Ne pas s'exposer
de 12h00 à 16h00



Prenez des
repas équilibrés



Ne laissez pas vos
enfants ou animaux
seuls en voiture



Soyez attentifs aux symptômes

Coups de chaleur et déshydratation : quels symptômes et que faire?

La déshydratation se manifeste par :

- des douleurs musculaires
- de la fatigue
- un étourdissement.

En cas de coup de chaleur:

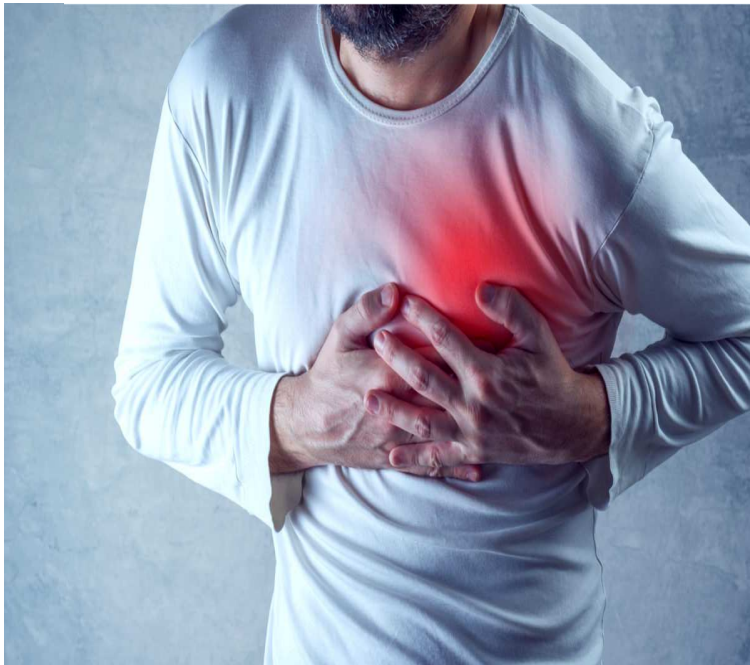
- la peau devient chaude et rouge
- la personne présente de violents maux de tête et des nausées, pouvant aller jusqu'à la perte de connaissance.

Attention: l'issue peut être fatale, surtout chez les bébés! Placez la personne au frais à l'intérieur, aidez-la à prendre une douche et contrôlez sa température. La température corporelle de la victime du coup de chaleur peut parfois s'élever au-delà de 40°C ! Si les symptômes persistent, et même en cas de récupération rapide, consultez sans tarder. Appelez les secours (112) en cas d'altération de conscience.



Numéros utiles:

- CPAS de Ganshoren: 0800/35.197
- Service d'urgence: 112
- Croix-rouge: 105
- Contact Center SPF Santé publique: 02/524.97.97





Conseils canicule

Se protéger de la chaleur et se rafraîchir régulièrement

- Protégez-vous du soleil: restez à l'ombre, portez une casquette ou un chapeau.
- Badigeonnez-vous de crème protectrice
- Ne faites pas d'effort physique intense pendant les périodes les plus chaudes de la journée
- Buvez régulièrement. De l'eau ! L'alcool, les boissons sucrées et le café aggravent la déshydratation.
- N'attendez pas d'avoir soif pour vous hydrater.
- Gardez les fenêtres, tentures, stores et volets fermés pendant la journée.
- Aérez la nuit.
- Consultez régulièrement la météo pour vous informer et suivez les recommandations.