



Vague de chaleur et pics d'ozone : la population invitée à demeurer vigilante !

Le Collège Communal invite les citoyens Herviens à être vigilants dans les prochains jours : « En période de chaleur, il est important de ne pas oublier les personnes vulnérables qui vivent seules parce que ce sont celles qui sont le plus à risque de développer des problèmes de santé. Il faut s'assurer que nos parents, nos amis ou nos voisins plus âgés aient ce qu'il faut pour faire face aux vagues de chaleur. Il ne faut pas hésiter à téléphoner ou à frapper à leur porte pour leur offrir un coup de main. »

Les trois règles d'or

1. Rester au frais, prendre une douche ou un bain frais aussi souvent que nécessaire ou se rafraîchir avec une serviette humide.
2. Boire régulièrement, sans attendre d'avoir soif sauf en cas de contre-indications médicales.
3. Réduire les efforts physiques.

Les symptômes à surveiller

Les problèmes de santé les plus courants liés à la chaleur sont : la déshydratation ou une sensation de soif intense, les malaises tels que l'agitation anormale, l'irritabilité ou être amorphe, les étourdissements, la fatigue, les maux de tête, les crampes, les difficultés à respirer, les coups de chaleur, la perte de conscience et les douleurs à la poitrine.

En présence de ces symptômes, il est recommandé de communiquer. **N'hésitez pas à appeler un médecin ou une personne qui pourra le faire pour vous !**

Gardez aussi un œil sur les tout-petits

Les enfants de quatre ans et moins sont également à surveiller de près, car ils ne peuvent prendre seuls les précautions élémentaires pour se protéger de la chaleur. Rappelons aussi qu'on ne doit jamais laisser un enfant seul dans une voiture ou dans une pièce mal ventilée, même quelques instants.

Les personnes atteintes de maladies chroniques comme le diabète ou les maladies cardiovasculaires, respiratoires, rénales, neurologiques ou de santé mentale doivent aussi faire l'objet d'une attention particulière. Lors d'une canicule, la prise de certains médicaments peut augmenter leur vulnérabilité aux effets de la chaleur et du même coup aggraver leur état de santé.

Pour de plus amples renseignements, consultez notre site internet www.herve.be

CONTACTS UTILES

- Pompiers-Police : 112 - Croix rouge : 105
 - Ville de Herve : 087/69.36.00
 - CPAS : 087/69.29.50 (51-52)