



St Gilles Gillis

1 0 6 0



LORS DES FORTES CHALEURS **PENSEZ À :**

- BOIRE** entre 1.5 et 2 litres d'eau par jour même si vous ne ressentez pas la soif
- FERMER** les volets, les rideaux ou les stores des façades exposées au soleil (*mettez un grand drap mouillé à la fenêtre*)
- ÉVITER** de sortir aux heures les plus chaudes (*11h - 15h*)
- PORTER** un chapeau et des couleurs claires pour sortir
- PRENDRE** régulièrement des douches ou des bains tièdes
- NE PAS CONSOMMER** d'alcool
- ÉVITER** le café et les boissons très sucrées
- ÉVITER** les activités physiques (*sport, jardinage*)

St Gilles Gillis **CANICULE**

1 0 6 0



L'EAU EST VOTRE MEILLEURE ALLIÉE

Editeur responsable : Jean Spinette, Echevin - Place Maurice Van Meenen 39 - 1060 Saint-Gilles



**EN PLEINE CANICULE,
N'HÉSITEZ PAS À CONTACTER
VOTRE RELAIS COMMUNAL**

CONCIERGERIE "EST"
0800/99.647

ANTENNE "BETHLEEM"
0800/96.606

COORDINATION
GARDIENS DE LA PAIX
02/537.69.13

SOYEZ VIGILANT ! CERTAINS SYMPTÔMES SONT SYNONYMES DE **COUPS DE CHALEURS**

- GRANDE FAIBLESSE
- GRANDE FATIGUE
- VERTIGES
- TROUBLES DE LA CONSCIENCE
- VOMISSEMENTS
- CRAMPES MUSCULAIRES
- TEMPÉRATURE CORPORELLE ÉLEVÉE
- SOIF



NE RESTEZ PAS ISOLÉ ! N'HÉSITEZ PAS À CONTACTER VOTRE RELAIS COMMUNAL