

# ALERTE CHALEUR - HITTE-ALARM

Adoptez les bons réflexes - Wees voorbereid

## HYDRATEZ-VOUS

### BLIJF GEHYDRATEERD

- Buvez 1 à 1,5 litre d'eau par jour
- Évitez alcool et boissons sucrées
- Humidifiez votre corps et votre visage régulièrement
- Drink 1 tot 1,5 liter water per dag
- Vermijd alcohol en zoete dranken
- Maak je lichaam en gezicht regelmatig vochtig



## ÉVITEZ LES EFFORTS PHYSIQUES

### VERMIJD ZWARE INSPANNING

- Pas de sport ou activité intense en pleine chaleur
- Geen sport of zware activiteiten tijdens de hitte



## ATTENTION AUX SIGNES DE COUP DE CHALEUR

### LET OP TEKENEN VAN EEN HITTESLAG

- Symptômes : peau chaude/rouge, confusion, nausée, somnolence... En cas de doute, rafraîchissez la personne et appelez le 112
- Symptomen : warme/rode huid, verwarring, misselijkheid, slaperigheid... Bij twijfel, koel de persoon af en bel 112

## GARDEZ VOTRE ENVIRONNEMENT FRAIS

### ZORG VOOR EEN KOELE OMGEVING

- Fermez fenêtres, volets et rideaux exposés au soleil et restez à l'intérieur aux heures les plus chaudes ou trouvez un endroit climatisé
- Sluit ramen, luiken en gordijnen die aan de zonzijde liggen. Blijf binnen tijdens de heetste uren of zoek een gekoelde plek

## PROTÉGEZ LA NATURE

### BESCHERM DE NATUUR

- Pas de cigarette ni de feu dans les espaces naturels
- Niet roken en geen vuur maken in natuurgebieden



## PROTÉGEZ LES PLUS VULNÉRABLES

### BESCHERM DE KWETSBAREN

- Visitez les personnes âgées, isolez les enfants, accompagnez-les
- Ne laissez jamais un enfant ou un animal seul en voiture
- Bezoek ouderen, let op kinderen en begeleid ze
- Laat nooit een kind of dier alleen achter in de auto



## ADAPTEZ VOTRE TENUE

### PAS JE KLEDING AAN

- Vêtements légers, amples et clairs. Casquette ou chapeau si vous sortez et appliquez de la crème solaire
- Draag lichte, losse en lichte kleuren kleding. Draag een pet of hoed als je naar buiten gaat en breng zonnebrandcrème aan

