

Pour les plus fragilisés d'entre nous (les personnes âgées, les personnes porteuses d'un handicap, les enfants, les personnes sans abri...) la Coordination générale du Relais social urbain namurois se tient à votre disposition pour tout renseignement relatif :

- aux services partenaires accessibles aux personnes en difficultés;
- aux points d'eau accessibles;
- aux distributions d'eau.

081/337.457
www.rsunamurois.be



VIE DE QUARTIER

SOLIDARITE

EGALITE DES CHANCES

PRÉVENTION & SÉCURITÉ

Editeur responsable : Ville de et à 5000 Namur

Le service de Cohésion sociale de la Ville de Namur espère que ces quelques conseils vous protégeront, vous et ceux qui vous entourent.



Urgences médicales :

112

Dispositif d'urgence sociale :

0800/124.20

Service de Cohésion sociale
de la Ville de Namur

Hôtel de Ville - 5000 Namur

Tél. : 081/24.63.93

Fax : 081/24.63.99

cohesion.sociale@ville.namur.be

www.ville.namur.be

Une Ville à *Vivre*

SERVICE DE COHÉSION SOCIALE

Chaleur...

Etre attentif à soi et aux autres

Les bons gestes à suivre
en période de fortes chaleurs.



S'hydrater



- Buvons de l'eau à volonté, même sans avoir soif;
- Evitons l'alcool, les boissons glacées et sucrées;
- Pensons également à faire boire régulièrement ceux qui auraient plus de difficultés (les personnes âgées, les personnes porteuses d'un handicap, les enfants, les personnes sans abri);
- Les gants ou tissus imbibés d'eau et placés sur le visage sont eux aussi très bénéfiques. Rafraichissons-nous régulièrement.

Maintenir la fraîcheur de notre habitat



- Gardons les fenêtres, tentures et volets fermés pendant la journée et aérons la nuit;
- Restons, dans la mesure du possible, à l'intérieur pendant les heures les plus chaudes entre 12h00 et 16h00;
- Recherchons des endroits à l'ombre, aérés et frais (parcs arborés, forêts...). Liste des parcs namurois sur le site de la Ville : www.ville.namur.be.

Se protéger



Si nous sortons :

- Couvrons-nous la tête;
- Portons des vêtements adaptés (légers, amples et clairs);
- Mettons régulièrement de la crème solaire avec un indice de protection suffisant;
- Veillons à ce que nos enfants portent toujours un t-shirt, un chapeau et de la crème écran total;
- Soyons attentifs à la réverbération de l'eau sur la peau.

Manger



Mangeons de manière équilibrée en privilégiant les soupes, les fruits, les légumes, les féculents...

Eviter les efforts physiques



- Evitons les efforts physiques ;
- Si nous souhaitons faire du sport, choisissons les heures les moins chaudes.

En voiture



Ne laissons aucune personne et/ou animal dans la voiture en stationnement, même pour une courte durée.

Etre solidaire

Soyons attentifs aux plus fragiles d'entre nous (les personnes âgées, les personnes porteuses d'un handicap, les enfants, les personnes sans abri...) qui sont plus exposées aux « coups de chaleur » et se déshydratent très vite. En cas de fièvre, de somnolence, de coloration anormale de la peau, de refus systématique de boire, appelons le docteur ou un service d'urgence.

