



## Hydratez-vous !

- ✓ Buvez un verre d'eau par heure ou 1,5 L d'eau par jour
- ✗ Evitez les boissons glacées, sucrées et alcoolisées



## Maintenez la fraîcheur dans votre habitation

- ✓ 19° = la température idéale
- ✓ Aérez la nuit
- ✓ Fermez les fenêtres, tentures et volets durant la journée



## Solidarité

- ✓ Songez à donner de vos nouvelles à votre entourage
- ✓ Soyez attentif aux plus fragiles d'entre-nous : les personnes âgées mais également les nouveaux-nés, les personnes porteuses d'un handicap, les personnes malades ou encore celles qui sont particulièrement exposées par un travail en plein air

## Epargnez-vous !



- ✓ Sortez aux heures les plus fraîches
- ✗ Evitez de sortir entre 12h et 16h
- ✓ Profitez des endroits ombragés, frais ou climatisés : parc, cinémas, grandes surfaces
- ✗ Evitez les efforts physiques intenses
- ✓ Astuce : humidifiez votre peau plusieurs fois par jour tout en assurant une légère ventilation

## Protégez-vous !



- ✓ Portez un chapeau ou une casquette
- ✓ Préférez les vêtements légers, amples et clairs
- ✓ Mettez de la crème et des lunettes solaire

## Transports



- ✗ Evitez de rester dans la voiture

## Symptômes de la déshydratation



Fièvre  
 Pouls accéléré  
 Maux de tête  
 Vertiges  
 Nausées et vomissements  
*Et parfois :*  
 Confusion  
 Convulsion

Les personnes âgées sont plus sensibles aux températures extrêmes.

Mais d'autres personnes fragilisées ou particulièrement exposées nécessitent davantage d'attention par temps chaud.

**Soyons attentifs à nous-mêmes et aux personnes de notre quartier !**



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](http://www.rsunamurois.be)**

Editeur responsable : Ville de et à 5000 Namur



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**  
**[cohesion.sociale@ville.namur.be](mailto:cohesion.sociale@ville.namur.be)**  
**[www.ville.namur.be](http://www.ville.namur.be)**



**NAMUR**  
**CAPITALE**

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

**Une Ville à Vivre**  
SERVICE DE COHÉSION SOCIALE  
CELLULE ÉGALITÉ DES CHANCES



## Chaleur sans peur

**Les bons gestes pour que le soleil reste notre ami.**



*“Durant les canicules, les personnes âgées ou particulièrement sensibles nécessitent davantage d'attention”*

