

19 juil 2013 -16:26

21 juillet : attention à la chaleur !

L'IRM prévoit 29°C pour ce dimanche 21 juillet. Tenez-en compte si vous vous rendez aux festivités du 21 juillet à Bruxelles. Les fortes chaleurs ont un impact énorme sur la santé.

C'est pourquoi nous vous proposons de suivre ces quelques recommandations :

- cherchez le plus possible l'ombre
- portez des vêtements légers et de couleur claire
- portez une casquette ou un chapeau
- protégez-vous avec de la crème solaire
- buvez régulièrement, même si vous n'avez pas soif
- évitez l'alcool, la caféine, les boissons glacées et les boissons très sucrées
- humidifiez régulièrement votre peau
- mangez régulièrement afin de recharger votre organisme en sels minéraux
- prenez soin de vous et des personnes autour de vous

Si vous (ou quelqu'un dans votre entourage), ne vous sentez pas bien, rendez-vous au poste de la Croix-Rouge le plus proche ou appelez le 112 si c'est plus grave.

Si vous êtes en présence d'une personne qui souffre d'un coup de chaleur, vous pouvez, en attendant les secours :

- allonger la personne à l'ombre
- lui donner à boire si elle est encore consciente
- l'asperger d'eau fraîche ou la couvrir de linges humides
- créer un courant d'air

SPF Chancellerie du Premier Ministre - Direction générale  
Communication externe  
Rue de la Loi 16  
1000 Bruxelles  
Belgique  
+32 2 501 02 11  
<https://chancellerie.belgium.be>

Arlin Bagdat  
Directeur général  
+32 2 287 41 05  
+32 478 32 91 47  
[arlin.bagdat@premier.fed.be](mailto:arlin.bagdat@premier.fed.be)