

**Une forte chaleur peut avoir des effets négatifs pour tout le monde, même chez des personnes en bonne santé.**

**Découvrez les bons gestes qui limitent les risques !**



Buvez le plus possible même sans soif, jusqu'à plus de 2 litres par jour en cas de températures constantes de + de 25°C.

**Attention: évitez l'alcool !**



Si vous devez sortir, restez à l'ombre. Portez un chapeau, des vêtements légers et amples de couleur claire.

**Emportez une gourde d'eau.**



Rester à l'intérieur dans les pièces les plus fraîches, se rafraîchir souvent.



**Évitez sorties et activités physiques aux heures les plus chaudes.**



Prenez régulièrement des douches ou des bains et/ou humidifiez-vous le corps plusieurs fois par jour à l'aide d'un brumisateuse ou d'un gant de toilette. Vous pouvez également humidifier vos vêtements.



Fermez les volets et les rideaux des façades exposées au soleil. Maintenez les fenêtres fermées tant que la température extérieure est supérieure à la température intérieure.



Si vous ne disposez pas d'une pièce fraîche chez vous, abritez-vous au moins 2 heures dans des endroits climatisés ou dans des lieux ombragés ou frais: supermarchés, cinémas ou musées, à proximité de votre domicile.



Mangez de préférence des repas légers.



Consulter un médecin si ces symptômes s'aggravent ou durent.



## Que risque-t-on quand il fait chaud ?

- Déshydratation
- Aggravation d'une maladie chronique
- Un coup de chaleur

## Quels sont les symptômes ?

- Crampes musculaires au niveau des bras, jambes, ventre, etc.
- Plus grave : épuisement qui peut se traduire par des étourdissements, une faiblesse ou une insomnie inhabituelle.

## Qui appeler ?

Êtes une personne isolée en difficulté ?

En cas de malaise, contactez immédiatement votre entourage ou votre médecin traitant !

La Commune est joignable au **0800 35 446** tous les jours de la semaine, de 8h30 à 13h, dès le Plan Canicule activé.



## Fontaines à eau potable sur le territoire de la commune

- Jardin des Familles, rue Potagère 179
- Jardin du Maelbeek, rue du Moulin 139
- Plaine de jeux Botanique
- Parc de Liedekerke
- Rue du Progrès (devant Proximus)
- Parc Saint-François
- Place Guy Cudell
- Stade G Petre

## Brumisateurs collectifs

- Place Houwaert (été)
- Place Rogier (brumisateurs au sol)

## La piscine communale « Les Bains de Saint-Josse »

La piscine communale « Les Bains de Saint-Josse » est un lieu rafraichissant ouvert tous les jours.

## Ilôts de fraîcheur

Localisez les zones les plus fraîches et les zones les plus à risque où des actions concrètes peuvent être mise en œuvre prioritairement.

Retrouvez la carte sur notre site : [www.sjtn.brussels](http://www.sjtn.brussels)

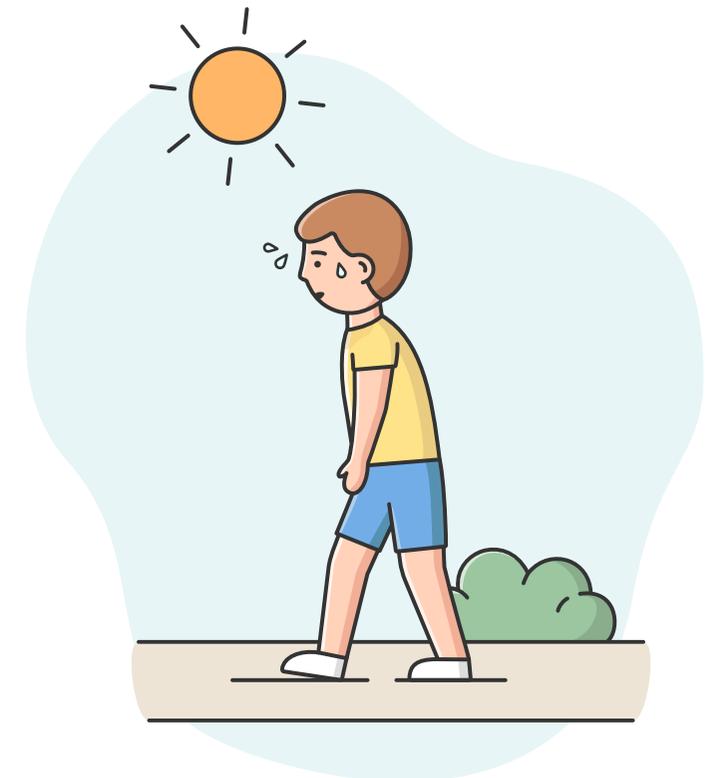
## S'ombrager dans l'espace public

Parce que les villes sont majoritairement bétonnées, elles absorbent en général plus de chaleur que les campagnes, ce qui les rend plus étouffantes en cas de vague de chaleur.

On retrouve quelques jardins et parcs comme le Square Steurs, le Parc de Liedekerke, le Jardin de Maelbeek, le Jardin des Familles, le Parc Saint-François tandis que La Maison de Repos Anne Sylvie Mouzon et la Maison de la Famille disposent d'un jardin intergénérationnel avec compost de quartier.

## Êtes une personne isolée en difficulté ?

Contactez la Commune au **0800 35 446** tous les jours de la semaine, de 8h30 à 13h. Ce numéro est accessible dès le plan canicule activé.



## CANICULE ET FORTES CHALEURS

Voici quelques conseils et ressources pour faire face à des températures élevées.

À l'initiative d'Emir Kir, Bourgmestre, et du Collège échevinal de Saint-Josse-ten-Noode.

