

QUE FAIRE EN CAS DE VAGUE DE CHALEUR ?

MÉMO

Pour les aidants aux personnes sans domicile fixe



Wallonie

Rester à l'écoute des médias (prévisions météo)

Prévoir des endroits frais (intérieurs et extérieurs) :

- Recenser les points d'eau (douches, fontaines, eau potable,...) et les endroits frais (galeries commerciales climatisées, gares,...)
- Prévoir une augmentation des capacités d'accueil dans les centres d'hébergement.

Préparer les moyens nécessaires :

- Pour rafraîchir (eaux, glacières, sacs réfrigérants)
- Pour protéger du soleil (casquettes, t-shirts,...)
- S'assurer un personnel suffisant durant les congés.

S'organiser :

- S'assurer de la coordination avec les services médicaux d'urgence
- Informer les acteurs sociaux des mesures à prendre en cas de fortes chaleurs.

Augmenter les sorties des acteurs sociaux :

- Rechercher les personnes connues de vos services
- Surveiller leur état de santé et les questionner.

Surveiller l'hydratation :

- Distribuer des bouteilles d'eau plate
- Inciter à boire souvent sans attendre la sensation de soif
- Indiquer les points d'eau potable gratuite.

Abriter du soleil et de la chaleur :

- Faciliter l'accès aux endroits frais (entre 22°C et 27°C) de 11h à 15h (lieux publics climatisés ou à l'ombre, centres d'hébergement,...)
- Distribuer des casquettes, des t-shirts et permettre la mise en sécurité des vêtements plus chauds
- Rafraîchir régulièrement avec de l'eau (pulvérisations, douches et bains, lingettes humides,...)
- Favoriser l'accès aux douches.

LES SIGNES INQUIÉTANTS

- Modification du comportement habituel
- Grande fatigue
- Crampes musculaires
- Vertiges
- Soif
- Nausées
- Vomissements
- Diarrhée.

LES SOLUTIONS

- Rafraîchir le plus vite possible
- Aller dans un endroit frais et/ou créer un courant d'air
- Envelopper la personne dans un drap humide ou lui donner une douche fraîche
- Proposer de l'eau en petites quantités
- Ne pas donner d'aspirine ni de paracétamol.

Si les signes persistent, consulter le médecin.

RETROUVER L'INFORMATION COMPLÈTE SUR NOS FICHES VAGUES DE CHALEUR ET OZONE :

[http:// socialsante.wallonie.be](http://socialsante.wallonie.be)