



# CANICULE!



## Conseils de précaution

- Boire beaucoup d'eau et éviter le café, l'alcool... (boissons déshydratantes)
- Rester à l'intérieur ou à l'ombre durant les heures les plus chaudes
- Porter des vêtements légers et de couleur claire
- Se couvrir la tête avec un chapeau, foulard, casquette
- Protéger sa peau à l'aide d'une crème solaire à indice élevé
- Ne pas faire d'efforts physiques à l'extérieur (sauf le matin et le soir)
- Se rafraîchir le corps le plus possible (visage, cou, etc.)



## Troubles liés à la chaleur

### Les crampes de chaleur

Symptômes: contractures musculaires, spasmes

Immédiatement: **boire et manger salé et étirer le muscle**



### Épuisement dû à la chaleur

Symptômes: étourdissements, vertiges, état de faiblesse et de fatigue, maux de tête, nausées, vomissements, température élevée (<40°C)

Immédiatement: **se rafraîchir, se mettre au frais, se reposer, boire de l'eau et manger salé**



### Coup de chaleur

Symptômes: comme épuisement + température >41°C, confusion, convulsion, perte de conscience, peau rouge et sèche, pas de transpiration

**Se rendre immédiatement aux urgences ou appeler le 112!**

## Numéros d'urgence

Le poste de garde de médecine générale (weekend et nuit): 071/33.33.33

Les urgences: 112

Le service d'urgence sociale: 071/32.12.12

## Services en périphérie de Charleroi

**Le Triangle** : rue du Beau Site 28, 6032 Mont-sur-Marchienne - 071/43.80.06



**Tremp'ose**: Rue Grimard 54, 6061 Montignies-sur-Sambre - 071/22.05.55



▲ Sur la carte - de haut en bas

### Abri de nuit Douklet:

rue Douklet 34 - 071/41.64.78



### Le Resto du Coeur:

place Delferrière 6 - 071/20.07.91



### Le Relais santé:

rue d'Angleterre 10 - 071/31.98.05



### Diapason:

bld Dewandre 2 - 071/20.17.81



### Carolo Rue:

rue Spinois 18 - 0474/31.46.09



### Le Comptoir:

av. Général Michel 5 - 071/63.49.93



### Le DUS:

rue de Dagnelies 3 - 071/32.12.12



### Le Rebond:

rue de Charleville 36 - 071/30.23.69

