

PICS D'OZONE

L'ozone est un gaz polluant présent dans l'air ambiant et qui augmente en cas de fortes chaleurs, il peut être très dangereux pour la santé.

Les personnes souffrant de problèmes respiratoires, les personnes âgées, les jeunes enfants sont plus atteints par les fortes concentrations d'ozone.

* **SIGNES** : essoufflement ou respiration anormale, maux de tête, irritation des yeux, maux de gorge.

* **QUE FAIRE EN CAS DE PICS D'OZONE ?**

Rester à l'intérieur, arrêter tout effort.



CPAS
CHARLEROI
ÂÎNÉS
& FAMILLES



CPAS
CHARLEROI
ÂÎNÉS
& FAMILLES

**Service d'Aide et de Soins
à domicile**

13 Boulevard Joseph II
6000 Charleroi

T 071/23 30 30

F 071/23 32 70

infi@cpascharleroi.be
coordi@cpascharleroi.be

Editeur responsable : Olivier Justiaux - Bd Joseph II, 13 - 6000 Charleroi



**VAGUE
DE CHALEUR**

Si vous avez des questions,
parlez-en à votre médecin de famille.

Toutefois, aides familiaux et
ménagers, gardes à domicile et
infirmiers sont à votre écoute afin,
par leurs conseils, de contribuer à
votre bien-être.

**DÉSHYDRATATION
ET PICS D'OZONE**



DE QUOI S'AGIT-IL ?

La déshydratation est l'ensemble des troubles provoqués par une perte importante d'eau dans l'organisme.

* PRINCIPALES VICTIMES :

Bébés, enfants en bas âge, personnes âgées, malades chroniques.

* SIGNES :

Bouche, langue et peau sèches (attention : souvent pas de sensation de soif).

Maux de tête, fièvre élevée, faiblesse, transpiration, pâleur, nausées, vomissements, ... (insolation).

Crampes musculaires et/ou abdominales, douleurs musculaires, spasmes, ... (crampes de chaleur).

Vertiges, évanouissement, fatigue, somnolence, agitation nocturne, ... (épuisement dû à la chaleur).

* ETRE ATTENTIF AU «COUP DE CHALEUR» :

T° supérieure à 40 (l'organisme ne contrôle plus sa T°), rougeur, maux de tête, agitation, confusion, convulsion, perte de conscience → Urgence médicale.

* EFFETS SECONDAIRES DE LA DÉSHYDRATATION :

Chutes, constipation, ralentissement de la guérison des plaies, hospitalisation.

Attention particulière en cas de prise de diurétique et/ou laxatif.

QUE FAIRE EN PÉRIODE DE FORTES CHALEURS ?

1. **N'ATTENDEZ PAS D'AVOIR SOIF !** Boire (ou donner à boire) plus que d'habitude : min 1,5 L/J par petites quantités (sauf CI médicale). Avoir de l'eau fraîche à proximité (pas trop froide car risque de crampes d'estomac). Mesurer l'apport hydrique sur la journée (ex : 1 verre = 150 ml, 1 tasse = 100 ml, 1 bol = 250 ml).

Eviter les boissons alcoolisées, café, thé et penser aux soupes, bouillons, jus, sodas, eaux aromatisées,...



Gérer les stocks : prévoir des réserves suffisantes, préférer les bouteilles de 0,5L, plus légères et donc plus faciles à manipuler.

Si boire est un problème : penser aux fruits, glaces, yaourts liquides, concombres, radis en accompagnement.

2. Adapter ses vêtements : préférer le coton (jour et nuit), oublier châte, gilet, chemisette et combinaison. Relever les cheveux longs et se couvrir la tête en cas de sortie.

3. Fermer les volets, fenêtres, tentures, stores pendant la journée. Les ouvrir le soir et la nuit quand il fait plus frais.

4. Se maintenir dans les pièces les plus fraîches, chercher l'ombre.

5. Prévoir un ventilateur mais pas dirigé directement sur la personne. Brasser plutôt l'air autour.

6. Se rafraîchir plusieurs fois par jour (gant de toilette humide dans le cou et sur le visage, douche, bain). Penser aux brumisateurs.

7. Eviter les efforts en journée.

8. Eviter de sortir aux heures les plus chaudes.

9. Eviter de chauffer inutilement (couper le chauffage central, le poêle, le chauffage d'appoint).

10. Pour les personnes alitées : éviter les «couches» inutiles (couvertures, édredons, couvre-lit,...), changer la literie régulièrement et si possible aérer le lit.

La solidarité,
c'est aussi penser aux plus fragiles
Voisins - Famille - Connaissances



Protéger les personnes les plus vulnérables