



S'hydrater régulièrement

Rester à l'intérieur ou se mettre à l'ombre aux heures les plus chaudes

Se rafraîchir le corps le plus souvent possible (visage, nuque,...)

Se protéger avec une casquette, de la crème solaire, des lunettes de soleil

Éviter les boissons déshydratantes (café, alcool,...) et les drogues

Éviter les efforts physiques à l'extérieur (sauf le matin et le soir)

Ne pas jeter sur la voie publique

NUMÉROS D'URGENCE :

Le poste de garde de médecine générale (week-end et nuit) : **1733**
 Les urgences : **112**
 Le service d'urgence sociale : **071/32.12.12**

SYMPTÔMES SUR LA SANTÉ :

- COUP DE CHALEUR**
 Symptômes : comme épuisement + température <math> < 41^\circ </math>, confusion, convulsion, perte de conscience, peau rouge et sèche, pas de transpiration
Se rendre aux urgences immédiatement ou appeler le 112 !
- ÉPUISEMENT DÛ À LA CHALEUR**
 Symptômes : étourdissements, vertiges, état de faiblesse et de fatigue, maux de tête, nausées, vomissements, température élevée (<math> < 40^\circ </math>)
Immédiatement : se rafraîchir, se mettre au frais, se reposer, boire de l'eau et manger salé
- LES CRAMPES DE CHALEUR**
 Symptômes : contractures musculaires, spasmes
Immédiatement : boire et manger salé et étirer le muscle

Coordonnées des services et points d'eau (24h/24)

1. APPUIS WASH AND CARE 071/41.64.78

Lundi à mercredi et vendredi : 10h30 - 14h30
Jeudi uniquement pour femme : 10h30 - 14h30



Rue Dourlet 34, 6000 Charleroi

2. COMME CHEZ NOUS 071/30.23.69

• Le Rebond

Lundi - mercredi - jeudi : 09h - 11h30 et 13h30 - 16h
Mardi : 13h30 - 16h
Vendredi : 09h - 11h30
Week-end et jours fériés : 10h - 15h

• Parent'elles

Lundi - mercredi - jeudi : 09h - 11h30 et 13h30 - 16h
Mardi : 13h30 - 16h
Vendredi : 09h - 11h30
Week-end et jours fériés : 10h - 15h



Rue de Charleville 36, 6000 Charleroi

3. ENTRE 2 WALLONIE 071/31.40.42

Lundi - mercredi - jeudi : 09h - 12h et 13h30 - 16h
Mardi : 13h30 - 16h00
Vendredi : 9h - 12h



Rue Desandrouin 13, 6000 Charleroi

4. LE RESTO DU COEUR 071/20.07.92

Lundi - vendredi : 08h30 - 13h30



Place Delferrière 6, 6000 Charleroi

5. LE TRIANGLE 071/43.80.06

• Abri de nuit pour femmes, familles et couples

Lundi - samedi : 20h30 - 08h30
Dimanche : 20h - 08h30

• Accueil de jour pour familles avec enfant(s)

Lundi - samedi : 08h30 - 20h30
Dimanche : 09h - 20h



Rue du Beau Site 28, 6032 Mont-sur-Marchienne

6. CROIX-ROUGE CHARLEROI 071/32.09.50

Lundi - mardi - jeudi - vendredi : 09h - 16h
Rue du Gouvernement 15, 6000 Charleroi



7. RELAIS SANTE 071/31.98.05

Lundi : 09h00 - 12h
Mardi - vendredi : 12h30 - 16h30



• Permanence médicale

Mardi : 13h00 - 14h00
Mercredi et jeudi : 14h - 15h
Vendredi : 13h - 15h
Rue d'Angleterre 10,
6000 Charleroi

8. LE COMPTOIR 071/63.49.93

Lundi - vendredi : 11h - 16h



• Permanence médicale

Lundi : 12h30 - 14h
Boulevard Emile Devreux 30, 6000 Charleroi

9. APPUIS SPINOIS

• APPUIS Rue 071/30 37 39 et 0474/ 31 46 09

Lundi - dimanche : 08h - 21h



• Urgence sociale 071/32.12.12

Lundi - dimanche : 24h/24

• APPUIS Abri de nuit 071/25.60.35

Lundi - dimanche : 20h30 - 08h



Rue Spinois 18, 6000 Charleroi

10. Cellule SDF 071/20.23.10

Lundi - mardi - vendredi : 08h30 - 11h30
Mardi : sur rendez-vous



Rue Dagnelies 3, 6000 Charleroi

11. TREMP'OSE 071/22.05.55

Mercredi : 13h - 15h30



Rue de la Gendarmerie 56, 6042 Lodelinsart

12. ESPACE P 0487/31.13.66

Lundi - mardi - mercredi : 13h00 - 16h30
Jeudi - vendredi : 9h30 - 12h00



Rue Ferrer 11 boîte 1, 6000 Charleroi

13. SOLIDARITÉS NOUVELLES 071/30.36.77

Jeudi : 8h30 - 12h



Rue Heinzelin de Braucourt 3, 6000 Charleroi

NEW

2 points d'eau supplémentaires

Rue de la Providence 20, 6030 Marchienne-au-Pont

Rue de la Neuville 14, 6000 Charleroi