

## **Grosses chaleurs: la Croix-Rouge est prête à intervenir !**

### **Conseils et mises en garde**

Publié par: Walda Colette Dubuisson

Publié le : 17-07-2014

**Canicule = danger pour de nombreuses personnes : les personnes fragiles comme les personnes âgées et les jeunes enfants, les personnes vulnérables, les sans-abri, les vacanciers coincés dans les bouchons, les personnes qui ont tout simplement oublié que s'hydrater est important... Quelle que soit la situation, la Croix-Rouge est prête à intervenir pour leur porter secours et éviter les complications liées à la dégradation de leur état de santé.**

### **En guise de rappel, voici les conseils des services de Secours de la Croix Rouge!**

Il fera chaud le 21 juillet, même très chaud. Des équipes de bénévoles prêteront main forte à la Protection civile pour distribuer des berlingots d'eau. 22 bénévoles au total dont 10 jeunes de la Croix-Rouge Jeunesse se répartiront entre les différents points de distribution prévus dans la capitale.

Si la situation se corse et que les températures culminent à plus de 30° trois jours d'affilée, les communes activeront un plan canicule. Là encore, les bénévoles de la Croix-Rouge seront mobilisés. Ils distribueront de l'eau aux automobilistes bloqués dans les bouchons ou, à la demande du SPF Santé publique, dans des lieux ciblés. Les moyens des services Secours de la Croix-Rouge seront également activés. Des « volontaires d'intervention rapide » se déploieront à l'aide de véhicules spécialement équipés de matériel médical et logistique permettant la mise en place rapide d'un dispositif de secours.

Action personnes isolées et sans-abri

Les bénévoles spécialisés dans la visite des personnes isolées à domicile seront particulièrement vigilants et veilleront à ce que ces personnes aient de quoi s'hydrater et qu'elles boivent de l'eau en suffisance.

Même ordre de mission pour les équipes mobiles de la Croix-Rouge qui se rendent régulièrement auprès des personnes sans-abri.

### **En guise de rappel, voici les conseils de nos services de Secours!**

Pour éviter les coups de chaleur et la déshydratation, il est important de se protéger de la chaleur et de se rafraîchir régulièrement!

Protégez-vous du soleil: restez à l'ombre, portez une casquette ou un chapeau. Badigeonnez-vous de crème protectrice.

Ne faites pas d'effort physique (intense) pendant les périodes les plus chaudes de la journée.

Buvez régulièrement. De l'eau! L'alcool, les boissons sucrées et le café aggravent la

déshydratation.

N'attendez pas d'avoir soif pour vous hydrater.

Chez vous, gardez les fenêtres, tentures, stores et volets fermés pendant la journée. Aérez la nuit.

### **Coups de chaleur et déshydratation: quels symptômes?**

Déshydratation: douleurs musculaires, fatigue et étourdissement

Coups de chaleur: peau chaude et rouge, violents maux de tête, nausées. Cela peut aller jusqu'à la perte de connaissance dans les cas les plus extrêmes.

### **Quand appeler les secours?**

Quand les températures redescendent, en début de soirée par exemple, et si les symptômes décrits ci-dessus persistent, consultez votre médecin traitant ou le médecin de garde.

Mais si entretemps la situation s'aggrave, s'il y a altération de la conscience, appelez les secours (112) sans tarder. En attendant l'arrivée des urgences, installez la personne souffrante dans un endroit frais et donnez-lui de l'eau à boire.

### **Vous organisez un événement?**

Vous organisez un événement? Une rencontre sportive, un barbecue familial ou entre amis, une fête de quartier ou un apéro dans votre jardin? Peu importe l'ampleur de votre événement, inspirez-vous des conseils que nous donnons aux organisateurs de grands événements en cas de fortes chaleurs:

Créez des zones d'ombre.

Assurez la distribution de casquettes ou de chapeaux.

Distribuez de l'eau en suffisance.

... Et informez vos invités sur les risques de coups de chaleur et de déshydratation. Parlez de nos conseils. Et veillez sur eux.

Lire plus : <http://www.croix-rouge.be/actualites/...nir/#sthash.LicsG2vl.dpuf>