

Waarschuwingen voor België

- **Hitte**



Van 18/07 00u tot 20/07 00u : We verwachten dinsdag een verschroeiende hitte met maxima tussen 34 en lokaal 40 graden in het westen/zuidwesten. Omdat er minstens 65% kans is op temperaturen van 40 graden in minstens een kwart van de provincie

West-Vlaanderen en Henegouwen, wordt daar code rood uitgevaardigd. Bij dergelijke erg hoge temperatuurwaarden zullen bepaalde te nemen maatregelen noodzakelijk zijn: regelmatig drinken, zich lichter kleden, de dag in koelere ruimten laten doorbrengen, de gezondheidstoestand regelmatig opvolgen, licht verteerbaar voedsel (en in kleinere porties) tot zich nemen, deuren en ramen gesloten houden om de warmte buiten te houden. Ook (huis)dieren hebben extra zorg nodig. Het is gezien de droogte en de combinatie met extreme temperaturen en zuidoostenwind aangewezen om zeer voorzichtig om te gaan met vuur in de natuur, zie <https://www.natuurenbos.be/waarschuwingen>. Wees voorbereid en volg de raadgevingen van de bevoegde overheid op. Onderneem desnoods actie om uzelf en anderen in veiligheid te brengen.

Avertissements en Belgique

- **Chaleur**



Du 18/07 00H au 20/07 00H : Demain mardi, la chaleur sera accablante avec des maxima de 34 à localement 40 degrés sur l'ouest/sud-ouest du pays. La probabilité d'avoir 40 degrés sur au moins un quart des provinces de Flandre Occidentale et de Hainaut

étant de 65%, il a été décidé de placer ces deux provinces en code rouge. Dans ces conditions de températures très élevées, certaines dispositions doivent être prises: boire régulièrement, se vêtir légèrement, passer ses journées dans des endroits frais, se conformer aux règles habituelles de santé, fractionner les portions alimentaires, éviter la chaleur extérieure en fermant portes et fenêtres. Les animaux domestiques auront également besoin de soins supplémentaires. En raison de la combinaison de la sécheresse avec ces températures extrêmes et un vent de sud-est, il convient d'être très vigilant quant au risque de départ de feu dans la nature. Soyez prêts et suivez les conseils donnés par les autorités compétentes.

Intérieur ou extérieur ?



Trouvez un **endroit frais** ou mettez-vous à **l'ombre** autant que possible.



S'il fait vraiment très chaud, **restez à l'intérieur** jusqu'à ce qu'il fasse plus frais.



Fermez portes et fenêtres pendant la journée. Gardez le soleil à l'extérieur en fermant les rideaux, les stores, etc.



Ouvrez vos portes et fenêtres s'il fait **plus frais** à l'extérieur qu'à l'intérieur.

Ne surchauffez pas



Buvez beaucoup d'eau.



Emportez toujours de l'eau avec vous, surtout en voiture ou dans le train.



Portez des vêtements légers, tels qu'une chemise en coton ou en lin.



Évitez les activités physiques intenses ou reportez-les jusqu'à ce qu'il fasse plus frais.

Prenez soin les uns des autres



Ne laissez pas des personnes ou des animaux dans un véhicule en stationnement.



Soyez particulièrement attentif à **vos voisins et à vos proches qui sont vulnérables**. Passez les voir ou appelez-les.



Si vous souffrez de **crampes, d'une forte fièvre, de maux de tête ou d'évanouissements**, appelez votre médecin traitant.



Pensez également à vos animaux.

Protégez-vous du soleil



Protégez votre peau du soleil.
Utilisez une **crème solaire** avec
un niveau de protection élevé.



Portez une casquette,
un chapeau ou un foulard.



Centre de crise National