

## Plan Canicule Eté 2023



Le CPAS de Fontaine L'Evêque souhaite prendre soin de nos aînés (personnes âgées de 75 ans et plus et/ou isolées) durant les périodes de fortes chaleurs.




Inscrivez-vous en formant le 071/54 98 13 (du lundi au vendredi de 8h00 à 16h00) ou par mail [toni.cordaro@villedefontaine.be](mailto:toni.cordaro@villedefontaine.be)


Pour ce faire, une aide familiale sera chargée de :


- Maintenir un contact régulier avec les personnes inscrites, en passant à domicile afin de veiller à l'état de bien-être (aération suffisante, frigo, ventilateur, ...)
- Distribuer des bouteilles d'eau.


### ***Quelques recommandations :***

- 💧 Boire plus que d'habitude, de préférence de l'eau ;
- 🚫 Éviter les boissons alcoolisées et les boissons fortement sucrées ;
- 👶 Prendre soin des bébés, des jeunes enfants et des personnes nécessitant des soins, en les hydratant suffisamment ;
- 🏠 Rester à l'intérieur, spécialement pour les personnes souffrant de problèmes respiratoires ou cardiovasculaires ;
- ❄️ Rester dans des endroits frais et se rafraîchir régulièrement ;

 Rester au calme et éviter les activités physiques importantes ;

 Se protéger du soleil en utilisant une protection solaire et en mettant un chapeau ;

 Fermer les volets et les rideaux durant la journée et aérer l'habitat durant la nuit ;

 En cas de coup de chaleur ou de fatigue, de problème respiratoire, contactez un médecin.

Que chacun prenne soins de ses aînés (parents, grands-parents, tantes...) par des passages ou appels réguliers en insistant sur la nécessité de boire. Les personnes âgées n'ont pas la sensation de soif.

**EN CAS D'URGENCE, APPELEZ LE 112**