

## Plan Canicule Été 2022



Le CPAS de Fontaine L'Évêque 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.

Tout ceci dans le respect des règles sanitaires en vigueur.

### ***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.

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