

Recommandations fortes chaleurs : Centres d'hébergement d'urgence

SURVEILLEZ VOTRE ALIMENTATION

- **Buvez régulièrement** de l'eau potable (min 1,5 L) sans attendre d'avoir soif
- Modérez votre consommation d'alcool et de produits psychotropes
- **Consommez café, thé ou boissons sucrées avec modération**
- Mangez de petites portions tout au long de la journée
- **Privilégiez les aliments riches en eau** (fruits, légumes, crudités, compotes, soupe froide)
- Consommez des produits glacés avec modération

ADAPTEZ VOTRE HABITATION

- **Protégez les fenêtres du soleil**, de préférence installez des rideaux aux couleurs claires
- Si possible, **fermez les fenêtres en journée et ouvrez-les le soir**; dans le cas contraire, passez plus de temps dans des endroits frais et restez bien hydraté(e)
- **Évitez d'utiliser les sources de chaleur** dans la mesure du possible

ADAPTEZ VOTRE COMPORTEMENT

- Passez plus d'heures dans les endroits frais (parcs, jardins)
- Habillez-vous avec une tenue adaptée, légère
- Mouillez-vous le corps régulièrement (au moins visage et **avant-bras**)
- Évitez les efforts physiques importants, surtout à l'extérieur et aux heures les plus chaudes
- Gardez les enfants dans un environnement frais, dans une tenue légère
- Protégez-vous avec de la crème solaire SPF30-50

COVER 2025

Aanbevelingen bij hittegolven: Noodopvangcentra

LET OP UW VOEDING

- **Drink regelmatig drinkbaar water** (min. 1,5 L) zonder te wachten tot u dorst heeft.
- **Beperk uw alcohol- en drugsgebruik.**
- Gebruik koffie, thee of gesuikerde dranken met mate.
- Eet meerdere kleine porties verspreid over de dag.
- Geef de voorkeur aan waterrijke voedingsmiddelen (fruit, groenten, rauwkost, compote, koude soep).
- Gebruik ijsproducten met mate.

PAS UW WONING AAN

- Bescherm ramen tegen de zon, bij voorkeur met lichtgekleurde gordijnen.
- Sluit overdag de ramen en open ze 's avonds; als dit niet mogelijk is, verblijf dan in koele ruimtes en blijf goed gehydrateerd.
- Vermijd zoveel mogelijk warmtebronnen binnenshuis.

PAS UW GEDRAG AAN

- Breng meer tijd door op koele plekken (parken, tuinen).
- Draag lichte, aangepaste kleding.
- Maak uw lichaam regelmatig nat (minstens gezicht en onderarmen).
- Vermijd zware fysieke inspanningen, vooral buiten en tijdens de heetste uren van de dag.
- Houd kinderen in een koele omgeving en kleeft hen licht.
- Bescherm uzelf met zonnecrème SPF30-50.

Recommandations fortes chaleurs : Squats

SURVEILLEZ VOTRE ALIMENTATION

- **Buvez régulièrement** de l'eau potable (min 1,5 L) sans attendre d'avoir soif
- Modérez votre consommation d'alcool et de produits psychotropes
- **Consommez café, thé ou boissons sucrées avec modération**
- Mangez de petites portions tout au long de la journée
- **Privilégiez les aliments riches en eau** (fruits, légumes, crudités, compotes, soupe froide)
- Consommez des produits glacés avec modération

ADAPTEZ VOTRE HABITATION

- **Protégez les fenêtres du soleil**, de préférence installez des rideaux aux couleurs claires
- Si possible, **fermez les fenêtres en journée et ouvrez-les le soir**; dans le cas contraire, passez plus de temps dans des endroits frais et restez bien hydraté(e)
- **Évitez d'utiliser les sources de chaleur** dans la mesure du possible

ADAPTEZ VOTRE COMPORTEMENT

- Passez plus d'heures dans les endroits frais (parcs, jardins)
- Habillez vous avec une tenue adaptée, légère
- Mouillez vous le corps régulièrement (au moins visage et avant-bras)
- Évitez les efforts physiques importants, surtout à l'extérieur et aux heures les plus chaudes
- Gardez l'enfant dans un environnement frais, dans une tenue légère
- Protégez-vous avec de la crème solaire SPF30-50

S'il y a un problème d'accès à l'eau,
rendez-vous à une borne d'eau potable



Plan des fontaines

Aanbevelingen bij hittegolven: Informeel huisvesting

LET OP UW VOEDING

- **Drink regelmatig drinkbaar water** (min. 1,5 L) zonder te wachten tot u dorst heeft.
- **Beperk uw alcohol- en drugsgebruik.**
- Gebruik koffie, thee of gesuikerde dranken met mate.
- Eet meerdere kleine porties verspreid over de dag.
- Geef de voorkeur aan waterrijke voedingsmiddelen (fruit, groenten, rauwkost, compote, koude soep).
- Gebruik ijsproducten met mate.

PAS UW WONING AAN

- Bescherm ramen tegen de zon, bij voorkeur met lichtgekleurde gordijnen.
- Sluit overdag de ramen en open ze 's avonds; als dit niet mogelijk is, verblijf dan in koele ruimtes en blijf goed gehydrateerd.
- Vermijd zoveel mogelijk warmtebronnen binnenshuis.

PAS UW GEDRAG AAN

- Breng meer tijd door op koele plekken (parken, tuinen).
- Draag lichte, aangepaste kleding.
- Maak uw lichaam regelmatig nat (minstens gezicht en onderarmen).
- Vermijd zware fysieke inspanningen, vooral buiten en tijdens de heetste uren van de dag.
- Houd kinderen in een koele omgeving en kleeft hen licht.
- Bescherm uzelf met zonnecrème SPF30-50.

Bij problemen met toegang tot drinkwater: ga naar een publieke drinkwaterkraan.

Plan van drinkwaterfonteinen



beschikbaar

Recommandations fortes chaleurs : Personnes en rue



HYDRATEZ - VOUS
RÉGULIÈREMENT



ÉVITEZ
L'ALCOOL



METTEZ VOUS
A L'OMBRE



PRENEZ DES NOUVELLES
DE VOS PROCHES VULNÉRABLES



PROTÉGEZ-VOUS AVEC
DE LA CRÈME SOLAIRE

SPF30-50

SURVEILLEZ VOTRE ALIMENTATION

- **Buvez régulièrement de l'eau potable** (min 1,5 L) sans attendre d'avoir soif
- Modérez votre consommation d'alcool et de produits psychotropes
- **Consommez café, thé ou boissons sucrées avec modération**
- Mangez de petites portions tout au long de la journée
- Privilégiez les aliments riches en eau (fruits, légumes, crudités, compotes, soupe froide)
- **Consommez des produits glacés avec modération**

ADAPTEZ VOTRE COMPORTEMENT

- **Passez plus d'heures dans les endroits frais** (parcs, jardins)
- Habillez vous avec une tenue adaptée, légère
- **Humidifiez vous le corps régulièrement**
(au moins visage et avant-bras)
- Évitez les efforts physiques importants, surtout à l'extérieur et aux heures les plus chaudes
- Gardez l'enfant dans un environnement frais et dans une tenue légère



Plan des fontaines



S'il y a un problème d'accès à l'eau,
rendez-vous à une borne d'eau potable

Aanbevelingen bij hittegolven:

Personen in straatcontext



HYDRATEER U
REGELMATIG



VERMIJD
ALCOHOL



BLIJF UIT DE ZON
WANNEER MOGELIJK



HOUD CONTACT MET
FAMILIE OF VRIENDEN



GEBRUIK
ZONNECRÈME

SPF30-50

LET OP UW VOEDING

- **Drink drinkbaar water** (min. 1,5 L) zonder te wachten tot u dorst heeft.
- Beperk uw alcohol- en drugsgebruik.
- **Gebruik koffie, thee of gesuikerde dranken met mate.**
- Eet meerdere kleine porties verspreid over de dag.
- Geef de voorkeur aan waterrijke voedingsmiddelen (fruit, groenten, rauwkost, compote, koude soep).
- Gebruik ijsproducten met mate.

PAS UW GEDRAG AAN

- Breng meer tijd door op koele plekken (parken, tuinen).
- Draag lichte, aangepaste kleding.
- Maak uw lichaam regelmatig nat (minstens gezicht en onderarmen).
- Vermijd zware fysieke inspanningen, vooral buiten en tijdens de heetste uren van de dag.
- Houd kinderen in een koele omgeving en kleed hen licht.



Bij problemen met toegang tot drinkwater:
ga naar een publieke drinkwaterkraan.

Recommandations fortes chaleurs : Personnes en rue



Restez au frais



Hydratez - vous
régulièrement



Évitez
l'alcool



Protégez-vous avec
de la crème solaire



Prenez des nouvelles
de vos proches
vulnérables

SURVEILLEZ VOTRE ALIMENTATION

- Buvez régulièrement de l'eau potable (min 1,5 L) sans attendre d'avoir soif
- Évitez la consommation d'alcool
- Évitez café, thé ou boissons trop sucrées
- Mangez de petites portions tout au long de la journée
- Privilégiez les aliments riches en eau (fruits, légumes, crudités, compotes, soupe froide)
- Évitez de manger ou boire des produits glacés

ADAPTEZ VOTRE COMPORTEMENT

- Passez plus d'heures dans les endroits frais (parcs, jardins)
- Habillez-vous avec une tenue adaptée, légère
- Mouillez-vous le corps régulièrement (au moins visage et avant-bras)
- Évitez les efforts physiques importants, surtout à l'extérieur et aux heures les plus chaudes
- Gardez l'enfant dans un environnement frais et dans une tenue légère

S'il y a un problème d'accès à l'eau,
rendez-vous à une borne d'eau potable



Plan des fontaines