

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

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.