

# 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.