

Que risque-t-on quand il fait chaud ?

- Déshydratation ;
- Un coup de chaleur /malaise
- Une aggravation d'une maladie chronique

Qui peut vous aider ?

Vous êtes à l'extérieur, à la recherche d'un point d'eau potable ?

- Une fontaine publique est accessible place du Rinsdelle et de l'eau potable est disponible dans les sanitaires du parc Hap, des Jardins de Fontenay et du parc du Paradis des enfants.
- Vous pouvez également avoir accès gratuitement aux sanitaires des établissements membres du réseau « **Dropl'ett** ». Un autocollant apposé sur la devanture ou la vitrine de ces commerces vous permet de les identifier. Retrouvez la liste complète de ces établissements sur **etterbeek.brussels**

Vous êtes senior, isolé-e et en difficulté ?

Transmettez vos coordonnées au service Contact Plus. Une équipe prendra régulièrement de vos nouvelles lors des vagues de chaleur, afin de s'assurer de votre bien-être et vous aider à trouver des solutions si vous êtes en difficulté.

CONTACT PLUS
info & accompagnement

02 627 28 28

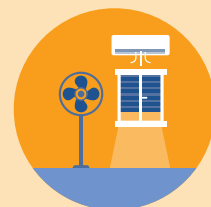
Du lundi au vendredi

8.00 > 12.45 & 14.00 > 16.00

LES BONS GESTES À ADOPTER EN CAS DE FORTES CHALEURS



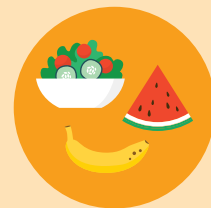
Buvez régulièrement de l'eau et évitez l'alcool et le café



Restez à l'intérieur au frais, baissez vos stores et volets



Rafrâchissez votre corps à l'aide d'un spray d'eau ou d'un linge humide



Mangez frais et en quantité suffisante



Évitez les efforts physiques inutiles



Contactez régulièrement vos proches pour leur donner de vos nouvelles

FORTES CHALEURS ? PROTÉGEZ-VOUS !

CONSEILS - NUMÉROS D'APPEL

HOGE TEMPERATUREN? BESCHERM JE!

TIPS - NOODNUMMERS

E.R. : Le collège des bourgmestres et échevins - 31/1 - avenue des Gasmanas - 1040 Etterbeek - Ne pas jeter sur la voie publique
V.U. : college van burgemeester en schepenen | Kazernelaan 31/1 - 1040 Etterbeek - Niet op de openbare weg gooien

Wat zijn de risico's bij warm weer?

- Uitdroging
- Een hitteberoerte/flauwte
- Verergering van een chronische ziekte

Wie kan je helpen?

Ben je buiten op zoek naar een drinkwaterpunt?

- Je vindt een openbare drinkfontein op het Rinsdelleplein. Je vindt ook drinkbaar water in de toiletten van het Happark, de Fontenaytuinen en het park van Paradis des Enfants.
- Je kan ook gratis gebruikmaken van het toilet van handelszaken die lid zijn van het netwerk "Dropl'ett". Je herkent de deelnemende handelszaken aan een sticker op de etalage. De volledige lijst vind je op etterbeek.brussels.

Ben je een ouder persoon of alleenstaand en heb je het moeilijk?

- Bezorg jouw gegevens aan de dienst Contact Plus. Een team zal tijdens een hittegolf regelmatig contact opnemen om te kijken of alles goed gaat en oplossingen te zoeken als je het moeilijk hebt.

CONTACT PLUS

Info en begeleiding

02 627 28 28

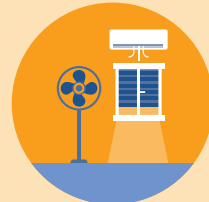
Van maandag t/m vrijdag

8.00 > 12.45 & 14.00 > 16.00

WAT JE MOET DOEN BIJ WARM WEER



Drink voldoende water en vermijd alcohol en koffie



Blijf binnen in de koelte. Sluit gordijnen en rolluiken.



Verfris je lichaam met een waterspray of een vochtige doek



Eet voldoende frisse gerechten



Vermijd onnodige inspanningen



Houd contact met je omgeving zodat ze weten hoe het met je gaat

En cas d'urgence In geval van nood

112

Appel d'urgence international
Internationaal noodnummer
Pompiers et ambulance
Brandweer en ambulance

101

Police
Politie

105

Croix-Rouge
Rode-Kruis

0903 99 000

Pharmacies de garde
Apotheken van wacht

02 513 02 02

SOS médecins
SOS Dokters

17 33

Médecins de garde
Garde Bruxelloise
Franstalige Brusselse
Wachtdienst

02 788 53 43

Police locale de proximité
Buurtpolitie Montgomery

À l'initiative du bourgmestre Vincent De Wolf
et de l'échevine de l'Action sociale, Maryam Matin Far,
avec le soutien du collège des bourgmestre
et échevin·e·s

Op initiatief van burgemeester Vincent De Wolf en
schepenen van Maatschappelijk Welzijn Maryam Matin Far,
met de steun van de burgemeester en het college
van burgemeester en schepenen