



Commune
d'Ohey

Ohey, le 24/06/2026

Phase d'alarme du plan national forte chaleur et pics d'ozone activée

La chaleur persistera en Belgique cette semaine et ne fera que s'intensifier dans les jours à venir. Les températures maximales atteindront et dépasseront les 35 degrés dans la plupart des régions, et une alerte orange sera en vigueur sur la quasi-totalité du pays. De plus, les températures nocturnes resteront également particulièrement élevées. Au cours du week-end, un système orageux pourra entraîner une légère baisse des températures. De plus, la concentration d'ozone dans l'air sera exceptionnellement haute durant les prochains jours.

La **phase alarme du plan national forte chaleur et pics d'ozone** a été activée par le Service Public Fédéral (SPF) Santé publique.

Les bons réflexes

Des mesures simples peuvent vous permettre de mieux supporter cette vague de chaleur :

- N'attendez pas d'avoir soif, et **buvez plus que de coutume**, mais évitez les boissons, alcoolisées, le café, les boissons sucrées.
- Vous sortez de votre habitation ? **Emportez toujours une bouteille d'eau/une gourde d'eau** avec vous.
- À l'extérieur, portez une **casquette ou un chapeau**.
- **Évitez le soleil et demeurez à l'intérieur** jusqu'à ce qu'il fasse plus frais. Vous n'y parvenez pas ? Restez autant que possible à l'ombre ou cherchez un endroit frais si votre domicile est trop chaud, comme une bibliothèque ou un centre commercial.
- **Fermez les fenêtres et les rideaux des façades exposées au soleil** tant que la température extérieure est supérieure à la température intérieure et ne les ouvrez que lorsque la plus grosse chaleur est passée, c'est-à-dire tôt le matin, en soirée et pendant la nuit.
- **Évitez les exercices physiques intenses ou le sport**, surtout au plus chaud de la journée.
- Mouillez régulièrement votre front et votre cou.
- Portez des **vêtements légers, de couleur claire**.
- **Protégez votre peau contre le soleil** : utilisez une crème solaire avec un indice de protection élevé (au moins SPF 30, de préférence plus élevé).
- Si vous souffrez de crampes, d'une forte fièvre, des maux de tête ou d'évanouissements, appelez votre médecin généraliste.
- Appelez immédiatement le **112** si votre température corporelle est très élevée (40° ou plus élevée).
- **Ne laissez pas des personnes ou des animaux dans un véhicule** en stationnement.

Ensemble veillons encore à

- A prendre les mesures de précaution nécessaire pour la conservation des aliments, notamment en ce qui concerne le respect de la chaîne du froid ;
- A adapter les conditions liées à la pratique d'efforts physiques intenses et d'activités sportives afin de limiter les risques accrus qu'elle représente dans de telles conditions de fortes chaleurs ;
- Respecter l'interdiction de feux dans les bois communaux ;
- Éviter de faire des barbecues à proximité de la végétation, ne jamais jeter vos mégots au sol ou par la fenêtre. Ne pas réaliser de travaux à risque près d'espaces secs sans précaution. Gardez à portée de main de l'eau et, si nécessaire, un moyen d'alerte adapté. ;
- Se montrer économe et faire preuve de sobriété dans sa consommation d'eau ;
- Disposer d'une réserve d'eau potable suffisante
- Concernant les animaux, s'assurer qu'ils disposent en permanence de suffisamment d'eau, de pas laisser un animal dans une voiture, éviter les promenades en journée ;

Appel à la solidarité

Pour la majorité de la population, cette vague de chaleur, bien qu'exceptionnelle, ne représente pas un danger vital. Nous conseillons néanmoins de suivre attentivement les bons réflexes décrits ci-dessus jusqu'au retour de températures plus clémentes.

Pour d'autres **personnes plus vulnérables**, ces chaleurs exceptionnelles peuvent véritablement représenter un danger. Pensons notamment aux **enfants, aux malades chroniques, aux personnes âgées et/ou isolées socialement**, qui n'ont pas toujours accès aux bonnes informations, ou qui n'ont pas conscience du danger. En avez-vous dans votre entourage (famille, voisins, etc.) ? Si oui, prenez proactivement de leurs nouvelles, ou mieux, passez leur rendre visite.

Ensemble, soyons solidaires, et prenons soin des autres !

Les autorités communales suivent quotidiennement l'évolution de la situation et sont susceptibles de prendre des mesures spécifiques supplémentaires en cas de besoin.

Le Bourgmestre,

M. Christophe Gilon

ATTENTION !

LES BÉBÉS & ENFANTS EN BAS ÂGE

- ✓ N'abandonnez pas un bébé ou un enfant dans une voiture.
- ✓ Les enfants se déshydratent plus vite (surtout en cas de fièvre) qu'un adulte, hydratez-les plus que d'habitude.
- ✓ Protégez-les du soleil (chapeau, T-shirt, crème solaire...).



Illustration de la page 10/11/2017/AVIQ

LES SENIORS

- ✓ N'attendez pas une forte chaleur pour prendre contact avec votre médecin traitant, votre infirmière à domicile et/ou votre aide-soignant, surtout si vous prenez des médicaments.

PRÉVENTION OZONE

Même si les fortes concentrations d'ozone sont des phénomènes typiquement estivaux, il est nécessaire de **réduire** la formation d'ozone tout au long de l'année :

- ✓ Utilisez les transports en commun ou votre vélo plus souvent,
- ✓ faites entretenir votre voiture régulièrement,
- ✓ conduisez calmement, sans accélérations ni freinages brusques,
- ✓ préférez les peintures à base aqueuse et les produits d'entretien sans solvants,
- ✓ faites entretenir votre chauffage une fois par an par un spécialiste.



En cas de fortes chaleurs, écoutez les médias.

PLUS D'INFOS ?

- www.aviq.be/fortechaleur
- www.awac.be
- www.irceline.be
- www.meteo.be

L'AVIQ À VOTRE ÉCOUTE !

- ☎ 0800 16 061 (appel gratuit)
- ✉ numerograttuit@aviq.be
- 📘 www.facebook.com/aviq.be
- 🌐 www.aviq.be

OZONE ET FORTES CHALEURS

SOYONS SOLIDAIRES

6/11/2017/AVIQ



AIDONS LES PERSONNES ISOLÉES ET SENSIBLES QUI NOUS ENTOURENT !

Avec la collaboration de :



AVIQ