



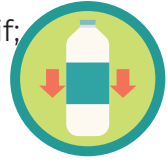
PLAN CANICULE HITTEPLAN



Ixelles
Elsene

Hydratez-vous!

- Buvez régulièrement de l'eau sans attendre d'avoir soif;
- Buvez 2 litres d'eau par jour;
- Utilisez les fontaines d'eau pour vous rafraîchir;
- Humidifiez votre visage;
- Mangez léger.



Protégez-vous de la chaleur!

- Protégez-vous du soleil (chapeau, crème solaire, se mettre dans des endroits aérés);
- Utilisez des lingettes humides ou un vaporisateur d'eau pour vous rafraîchir;
- Habillez-vous légèrement;
- Evitez les déplacements pendant les heures chaudes;
- Evitez les efforts physiques.



En cas de forte chaleur, n'hésitez pas à fermer les fenêtres entre 10 h et 16 h et occultez-les partiellement. Evitez également de sortir aux heures les plus chaudes de la journée (entre 11h et 16h) et installez-vous dans les pièces les plus fraîches de votre habitation.

Quels sont les symptômes d'un coup de chaleur?

- Grande faiblesse et/ou fatigue;
- Étourdissements, vertiges, troubles de la conscience;
- Nausées, vomissements;
- Crampes musculaires;
- Température corporelle élevée;
- Soif et maux de tête;
- Tenue de propos incohérents;
- Perte de l'équilibre, perte de connaissance et/ou convulsions.

Que faire en cas de coup de chaleur :

- Se reposer dans un endroit frais, à l'ombre ;
- Boire de l'eau, du jus de fruit ;
- Manœuvre de refroidissement : retirer ses vêtements, s'asperger d'eau froide et ventiler ou prendre une douche/bain froid (attention pas trop froid...) sans vous sécher ;
- **Si les symptômes s'aggravent ou perdurent, appelez le médecin ou les services d'urgence (112 ou le 100).**



«Un été agréable à Ixelles passe aussi par une bonne hydratation et une alimentation adaptée»

Les fontaines d'eau publique sont à votre disposition :

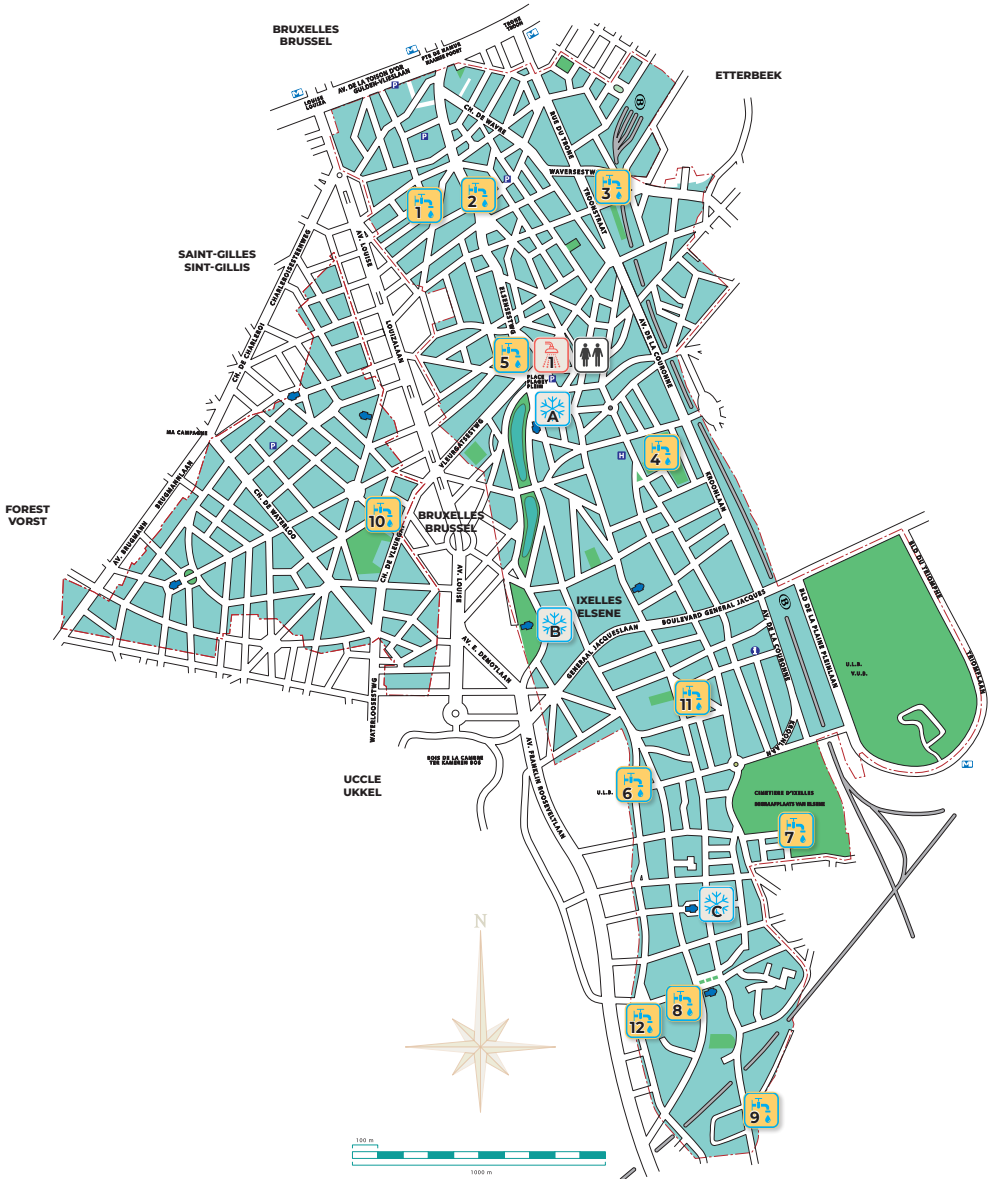
- place Fernand Cocq
- place Flagey (à côté de l'étang inférieur, en face du Belga)
- à la plaine de jeux Akarova
- rue du Viaduc (au niveau de la passerelle)
- clos des Bambins (square du Vieux Tilleul)
- à l'entrée de ULB (square du Solbosch)
- parc Albert II (en face de l'hôpital d'Ixelles)
- rue Volta
- parc Audrey Hepburn - Coin Arbre-Bénit et Keyenveld
- Place Marie José
- Parc Buchholtz

Pendant cette période de canicule, vous pouvez également vous présenter dans nos restaurants communaux où des carafes d'eau sont mises à disposition de façon à ce que chacun-e puisse s'hydrater et se rafraîchir. Les restaurants sont accessibles de 11h30 à 13h30.

- Resto-club Boondaël - Chaussée de Boondaël 482 - 02 515 60 21
- Restaurant Vandebroek - Rue Vandebroek 58 - 02 515 60 67

Plan Canicule Hittegolfplan

Cartographie des points d'eau et espaces verts
Kaart van de waterfonteinen en groene ruimten





Fontaines d'eau / Waterfonteinen



1
Parc Audrey Hepburn
Rue de l'Arbre Bénit
Audrey Hepburnpark
Gewijde-Boomstraat



2
Place Fernand Cocq
Près de la pharmacie
Fernand Cocqplein
Dichtbij de apotheek



3
Rue du Viaduc 133
Près de la passerelle
Viaductstraat 133
Dichtbij de fiets- en voetgangersbrug



4
Parc Albert II
Albert II-park



5
Etangs d'Ixelles
Côté Place Flagey
Vijvers van Elsene
Zijde Flageyplein



6
Avenue Buyll
Entrée de l'ULB
Buyllaan
Ingang ULB



7
Rue Volta
Entrée du Stade
Voltastraat
Ingang sportcentrum



8
Clos des Bambins
Plaine de jeux
Kleutersgarde
Speeltuin



9
Akarova
Plaine de jeux
Akarova
Speeltuin



10
Parc Buchholtz
Buchholtzpark



11
Place de la Petite Suisse
Klein-Zwitserlandplein



12
Place Marie-José
Plaine de jeux
Marie-Joséplein
Speeltuin



Douches

- > Douches accessibles aux personnes précarisées et en demande
- > Douches voor kwetsbare doelgroepen

1	Rolling Douche / Bulle - Place Flagey plein - 1050 Ixelles / Elsene - Lu/Ma: 13:00 - 18:00 - 0€
2	Centre de jour de l'îlot - Rue de l'Eglise / Kerkstraat 73 - 1060 Bruxelles / Brussel - 02 537 33 33 - Ma/Di : 8:30 - 13:30 - Me>Je / Wo>Do : 08:30 - 17:00 - Sa>Di - Za>Zo : 8:30 - 16:00 - 0€
3	Douche Flux - Rue des Vétérinaires / Veeartsenstraat 84 - 1070 Anderlecht - Ma>Ve - Di>Vr : 8:30 - 16:00 - Sa/Za: 8:30 - 14:00 - 02 319 58 27 - <i>Me/Wo uniquement réservé aux femmes / alleen voor vrouwen</i> - 1€
4	Bains du Centre / Baden van Brussel - Rue du Chevreuil / Reebokstraat 28 - 1000 Bruxelles / Brussel - 02 511 24 68 - Ma/Di - Sa/Za : 9:00 - 14:00 - 2,5€
5	La Fontaine - Rue Haute / Hoogstraat 346 - 1000 Bruxelles/Brussel - 02 510 09 10 - Lu > Ve-Ma > Vr : 9:00-12:00 / 13:00-16:00 - 0€



Lieux fraîcheur / Koele plaatsen



A
Eglise Ste-Croix
Heilig-Kruiskerk



B
Notre Dame de la Cambre
Onze-Lieve-Vrouw
Ter Kamerenkerk



C
Eglise St-Adrien
Sint-Adrianuskerk



Urinoirs publics
Openbare urinoirs



Toilettes publiques
Openbare toiletten



Espaces verts
Groene ruimtes

Blijf gehydrateerd!

- Drink regelmatig water en wacht niet tot je dorst krijgt;
- Drink 2 liter water per dag;
- Gebruik de waterfonteinen om je te verfrissen.
- Bevochtig je gezicht;
- Eet licht.



Bescherm jezelf tegen de hitte!

- Bescherm jezelf tegen de zon (hoed, zonnecrème, blijf op plaatsen met luchtdoorstroming);
- Gebruik vochtige doekjes of een waterverstuiver om je te verfrissen;
- Draag luchtige kledij;
- Vermijd verplaatsingen tijdens de warmste uren;
- Vermijd lichamelijke inspanning.

Aarzel bij hoge temperaturen niet om tussen 10 en 16 uur de ramen te sluiten en gedeeltelijk te verduisteren. Vermijd ook tijdens de warmste uren van de dag naar buiten te gaan (tussen 11 en 16 uur) en blijf in de koelste kamers van je woning.

Wat zijn de symptomen van een hitteberoerte?

- Grote zwakte en/of vermoeidheid;
- Duizeligheid, draaiduizeligheid, bewustzijnsstoornissen;
- Misselijkheid, braken;
- Spierkrampen;
- Hoge lichaamstemperatuur;
- Dorst en hoofdpijn;
- Onsamenhangende spraak;
- Verlies van evenwicht, verlies van bewustzijn en/of stuiptrekkingen.

Wat te doen bij een hitteberoerte?

- Rust uit op een koele plaats, in de schaduw;
- Drink water, vruchtensap;
- Manieren om verkoeling te zoeken trek je kleren uit, besproei je met koud water en ventileer of neem een koude douche/koud bad (maar niet te koud) zonder jezelf af te drogen;
- **Als de symptomen verergeren of aanhouden: bel de dokter of hulpdiensten (112 of 100).**



“Een aangename zomer in Elsene betekent ook goed gehydrateerd blijven en goed eten”

Je vindt openbare drinkfonteinen op de volgende plaatsen:

- Fernand Cocqplein;
- Flageyplein (naast de lager gelegen vijver, tegenover Café Belga);
- speelplein Akarova;
- Viaductstraat (bij de wandelpromenade);
- Kleutersgaarde (Oude-Lindesquare);
- ingang van ULB (Solboschsquare);
- Albert II-park (tegenover het ziekenhuis van Elsene);
- Voltastraat;
- Audrey Hepburnpark – op de hoek van de Gewijde-Boomstraat en Keienveldstraat;
- Marie-Joséplein;
- Buchholtzpark.

Tijdens de hittegolfperiode kan je ook terecht in de gemeenterestaurants waar kannen met water ter beschikking staan zodat iedereen zich kan hydrateren en verfrissen. De restaurants zijn toegankelijk van 11.30 tot 13.30 uur.

- Resto-club Boondaal - Boondaalsesteenweg 482 - 02 515 60 21
- Restaurant Vandenbroeck - Vandenbroeckstraat 58 - 02 515 60 67



GUIDE PRATIQUE

Plus d'informations auprès des services suivants :

- Service des affaires sociales :
02 515 60 04/05/06/07
- SAFPA, Service d'Aide aux Familles
et Personnes âgées: 02 641 56 53
- Service Prévention: 02 643 65 57

PRAKTISCHE GIDS

Meer informatie bij de volgende diensten :

- Dienst Sociale zaken :
02 515 60 04/05/06/07
- Dienst voor gezins- en senioren hulp :
02 641 56 53
- Dienst Preventie: 02 643 65 57



A l'initiative du Bourgmestre, de l'Échevine des Affaires sociales,
de l'Échevine de la Prévention, du président du CPAS
et des membres du Collège des Bourgmestre et échevin-e-s d'Ixelles.

Op initiatief van burgemeester, de Schepen van Sociale zaken,
de Schepen van Preventie, de Voorzitter van het OCMW
en de leden van het college van burgemeester en schepenen van Elsene.