



S'hydrater régulièrement

Rester à l'intérieur ou se mettre à l'ombre aux heures les plus chaudes

Se rafraîchir le corps le plus souvent possible (visage, nuque,...)

Se protéger avec une casquette, de la crème solaire, des lunettes de soleil

Eviter les boissons déshydratantes (café, alcool,...) et les drogues

Eviter les efforts physique à l'extérieur (sauf le matin et le soir)

Ne pas jeter sur la voie publique

NUMÉROS D'URGENCE :

Le poste de garde de médecine générale (week-end et nuit) : **071/33.33.33**
 Les urgences : **112**
 Le service d'urgence sociale : **071/32.12.12**

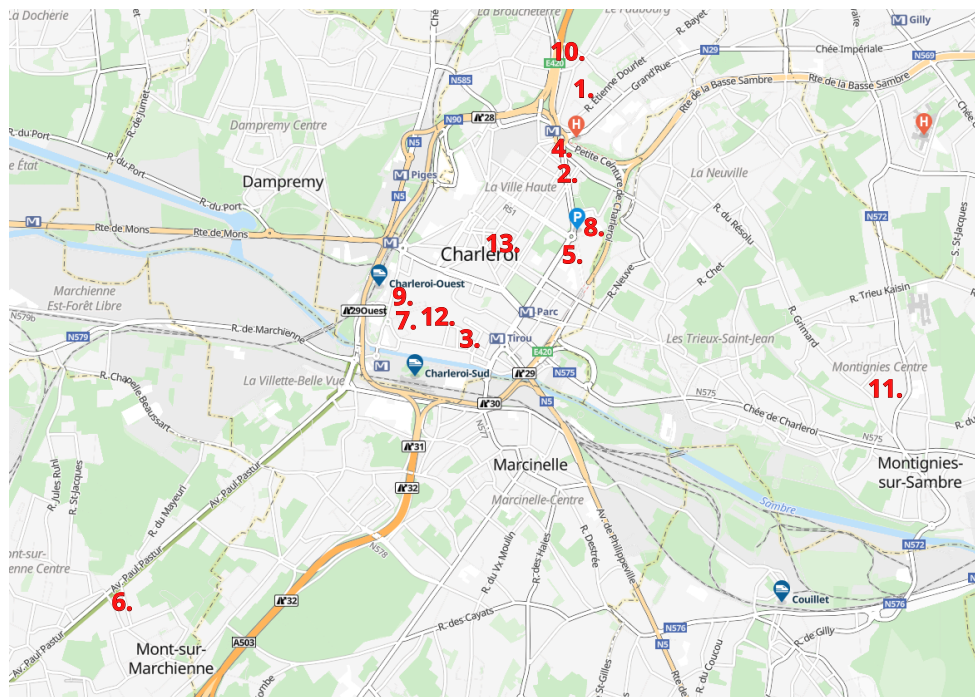
SYMPTÔMES SUR LA SANTÉ :

- **Coup de chaleur**
 Symptômes : comme épuisement + température <41°, confusion, convulsion, perte de conscience, peau rouge et sèche, pas de transpiration
Se rendre aux urgences immédiatement ou appeler le 112 !

- **Epuisement dû à la chaleur**
 Symptômes : étourdissements, vertiges, état de faiblesse et de fatigue, maux de tête, nausées, vomissements, température élevée (<40°)
Immédiatement : se rafraîchir, se mettre au frais, se reposer, boire de l'eau et manger salé

- **Les crampes de chaleur**
 Symptômes : contractures musculaires, spasmes
Immédiatement : boire et manger salé et étirer le muscle

Coordonnées des services et points d'eau (24h/24)



1. APPUIS WASH AND CARE 071/30.37.39

Mardi et jeudi : 10h 00- 14h00



Rue Dourlet 34, 6000 Charleroi

2. DIAPASON 071/30.18.11

Lundi au Vendredi : 09h30 - 12h00 et 13h - 17h00



Boulevard Frans Dewandre 2 ,6000 Charleroi

3. LE REBOND et PARENT'ELLE 071/30.23.69

Lundi - mercredi - jeudi : 09h - 11h30 et 15h30 - 16h

Mardi : 13h30 - 16h

Vendredi : 09h - 11h30

Week-end et jours fériés : 10h - 15h



Rue de Charleville 36, 6000 Charleroi

6. LE TRIANGLE 071/43.80.06

- Abri de nuit pour femmes seules et familles

Lundi - samedi : 20h30 - 08h30

Dimanche : 20h - 08h30

- Accueil de jour pour familles avec enfant(s)

Lundi - samedi : 08h30 - 20h30

Dimanche : 09h - 20h



Rue du Beau Site 28, 6032 Mont-sur-Marchienne

7. ENTRE 2 WALLONIE 071/31.40.42

Lundi - mercredi - jeudi : 09h -12h et 13h30 - 16h

Mardi : 13h30-16h00



Rue Desandrouin 13, 6000 Charleroi

*Point d'eau accessible 24h/24

4. RELAIS SANTE 071/31.98.05

Lundi : 09h00 - 12h

Mardi - vendredi : 12h30 - 16h30



- Permanence médicale

Mardi : 13h00-14h00

Mercredi et jeudi : 14h - 15h

Vendredi : 13h - 15h

Rue d'Angleterre 10, 6000

5. LE COMPTOIR 071/63.49.93

Lundi - vendredi : 11h - 16h

Mardi: Accueil réservé aux femmes



- Permanence médicale

Lundi : 12h30 - 14h

Av. du Général Michel 5, 6000

8. APPUIS SPINOIS

- APPUIS Rue 0474/31.46.09

Lundi - dimanche : 08h - 21h



- Urgence sociale 071/32.12.12

Lundi - dimanche : 24h/24

- APPUIS Abri de nuit 071/25.60.35

Lundi - dimanche : 20h30 - 08h



Rue Spinois 18, 6000 Charleroi

9. Cellule SDF 071/20.23.10

Lundi - mardi - jeudi - vendredi : 08h30 - 12h00



Rue Dagnelies 3 ,6000 Charleroi

10. LE RESTO DU COEUR 071/20.07.92

Lundi - vendredi : 08h30 - 13h30



Place Delferrière 6, 6000 Charleroi

11. TREMP'OSE 071/22.05.55

Jeudi : 13h - 16h



Rue Grimard 54, 6061 Montignies-sur-Sambre

12. ESPACE P 071/30.98.10 ou 0471/54.28.23

Sur rendez-vous



Rue Desandrouin 3, 6000 Charleroi

13. CROIX-ROUGE CHARLEROI 071/32.09.50

Lundi - mardi - jeudi - vendredi : 09h - 16h

Rue du Gouvernement 15 ,6000 Charleroi

