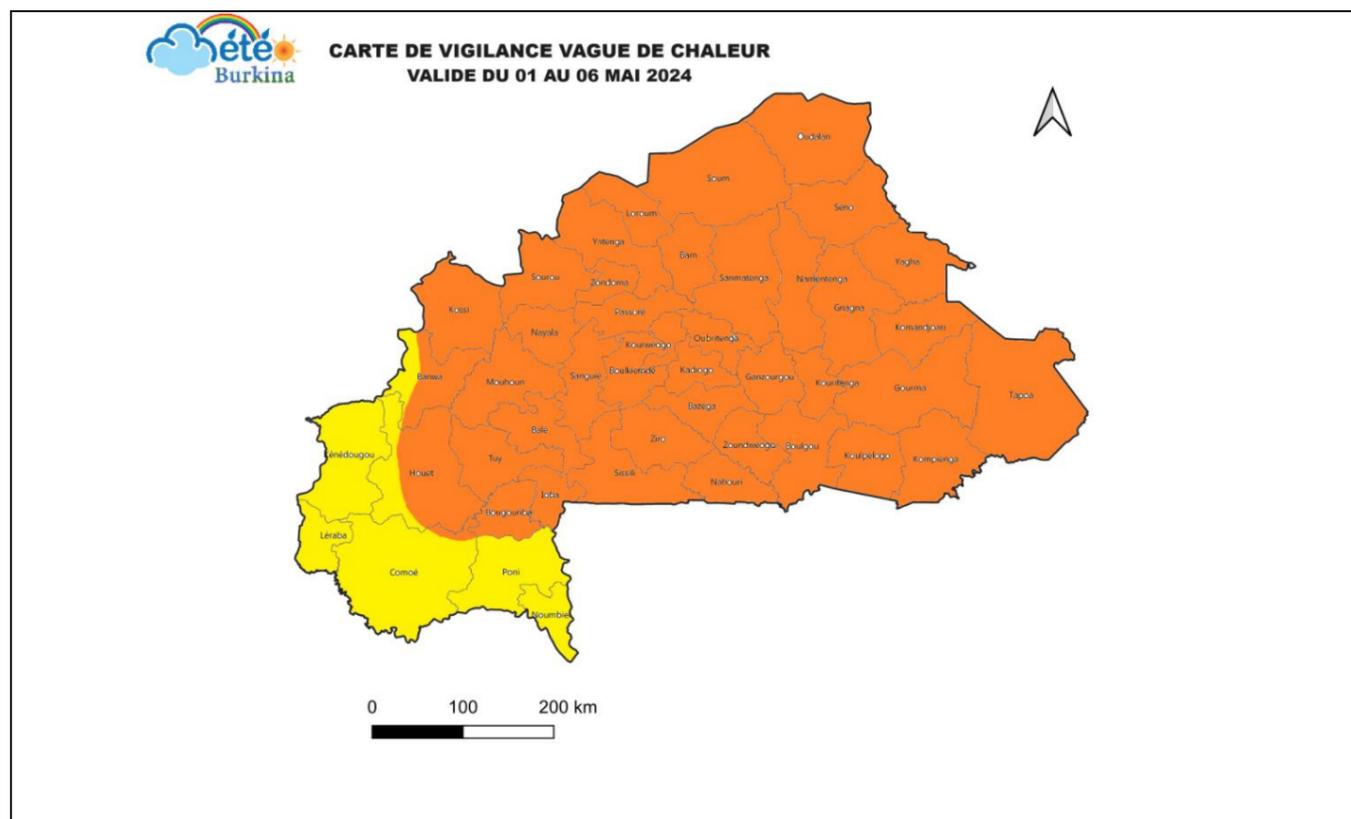




**BULLETIN SUR LES VAGUES DE CHALEUR ET IMPACT SUR LA SANTE**

**DU 01 AU 06 MAI 2024**



La chaleur restera fortement ressentie sur le pays surtout nocturne. Un temps inconfortable avec de possibles coups de chaleur sera observé sur la majeure partie du territoire au cours de la période du 01 au 06 Mai 2024.

Des températures maximales supérieures à 42°C et des minimales excédents 30°C seront observées.

NIVEAU DE VIGILANCE	ALERTE	RISQUE SANITAIRE
<b>Forte vigilance</b>	Très dangereux : coup de forte chaleur possible	Aggravation possible des maladies Cardio-Vasculaires et pulmonaires
<b>Vigilance modérée</b>	Dangereux : coup de chaleur possible	Epuisement, Déshydrations sévère, Crampes
<b>Faible vigilance</b>	Très inconfortable : attention aux personnes vulnérables	Déshydratations, Etourdissement, Vertiges
<b>Pas de vigilance</b>	Surveillance	Suivi

**Précautions à prendre pour toute personne**

- Boire régulièrement de l'eau sans alcool ni caféine
- Rester dans un endroit frais et à ventilation appropriée, ou à l'ombre
- Limiter les activités physiques
- Éviter les aliments gras et trop sucrés
- Consommez plus de légumes et de fruits pour s'hydrater
- Éviter les expositions prolongées au soleil
- Porter les habits légers en coton et de couleur blanche
- Se couvrir la tête
- Mouiller son corps et se ventiler

**LES PERSONNES VULNÉRABLES**

Nourrissons, jeunes enfants, femmes enceintes et allaitantes, personnes âgées (65ans et +), personnes vivant avec un handicap, personnes souffrant de maladies mentales, personnes souffrant de maladies chroniques (diabète, HTA, cardiopathies, respiratoires)