

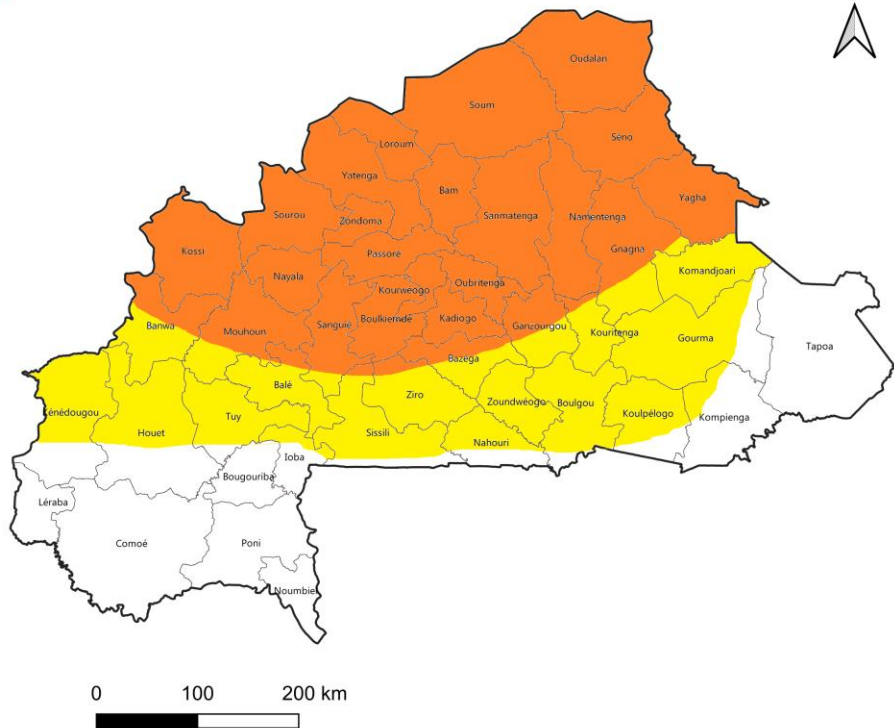


BULLETIN SUR LES VAGUES DE CHALEUR ET IMPACT SUR LA SANTE

DU 08 AU 15 MAI 2024



CARTE DE VIGILANCE VAGUE DE CHALEUR
Valide du 08 au 15 mai 2024



La chaleur sera ressentie sur le pays notamment durant la période du 09 au 12 Mai 2024. Un temps inconfortable avec de possibles coups de chaleur sera observé principalement dans la moitié Nord du pays durant la période.

Des températures maximales supérieures à 42°C et des minimales excédant 30°C seront observées dans cette zone.

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

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)

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