

COMMUNIQUE

En prévision des fortes températures durant la saison estivale, il est conseillé au public de prendre les précautions suivantes:

- Consommer au moins deux litres d'eau par jour. Les personnes effectuant des travaux au soleil, doivent en consommer davantage.
- Contrôler la température et l'humidité dans la maison et au bureau à travers un système de ventilation ou de climatisation.
- Rester à l'ombre le plus souvent possible, surtout à la mi-journée.
- Porter des vêtements de couleurs claires ou amples, de préférence en coton ou en matière absorbante.
- Porter une casquette en tissu ou un chapeau avant d'aller au soleil.
- Un écran solaire à large spectre peut être appliqué avant d'être exposé au soleil.
- Ne pas laisser les enfants s'exposer au soleil pendant une longue durée.
- Les personnes âgées sont priées de boire régulièrement de l'eau sans attendre d'avoir soif et d'éviter de sortir aux heures les plus chaudes.

En cas de symptômes comme vertiges, faiblesses et fatigue, particulièrement chez les enfants et les personnes âgées, il est conseillé de voir un médecin.

16 février 2016

Le Ministère de la Santé et de la Qualité de la vie