

# République Algérienne Démocratique et Populaire

وزارة الصحة والسكان و إصلاح المستشفيات

Ministère de la Santé de la Population et de la Réforme Hospitalière

Direction Générale de la Prévention  
Et de la Promotion de la Santé

المديرية العامة للوقاية و ترقية الصحة

Fiche technique N° 5

## Jeûne et canicule

La canicule correspond à plusieurs jours de fortes chaleurs inhabituelles pouvant avoir des effets négatifs sur l'état de santé.

Cette année le ramadhan coïncide avec des périodes de fortes chaleurs ; voire caniculaires et les jours de jeûne sont long (16 heures) ; ce qui impose la vigilance ; vu le risque de déshydratation qui peut engendrer le déséquilibre des maladies chroniques.

L'activité de la journée doit être adaptée à cette situation ;

L'apport en eau en quantité suffisante est fondamental le soir ' entre le ftour et shour'.

### البطاقة الفنية رقم 5 : الصوم و القيظ

القيظ هو حرارة عالية غير معتادة خلال أيام عديدة من الممكن أن تكون لها آثار سلبية على الحالة الصحية

هذه السنة، يصادف رمضان مع فترات حرارة عالية أو حتى القيظ و أيام الصوم طويلة قد تمتد إلى 16 ساعة ، هذا ما يفرض اليقظة نظرا لخطر التجفاف الذي قد يسبب عدم توازن الأمراض المزمنة .

يجب تأقلم نشاط النهار مع هذا الوضع

تناول كمية كافية من الماء بين الإفطار و السحور أساسي