

# QUE FAIRE EN CAS DE GRAND FROID ?



Le grand froid, le vent glacé, la neige peuvent être à l'origine de risques graves pour la santé : hypothermie (diminution de la température du corps en dessous de 35 degrés), gelures aux extrémités, aggravation des risques cardiovasculaires, chutes, etc.

Ces effets peuvent être insidieux et passer inaperçus.

**SOYEZ VIGILANTS ET ADOPTEZ LES BONS RÉFLEXES !**

## À NE PAS FAIRE :



- Évitez de vous déplacer, particulièrement les enfants et les adultes de plus de 65 ans.



- Ne faites pas trop d'efforts physiques ni d'activités à l'extérieur.



- Ne consommez pas d'alcool : l'ébriété fait disparaître les signaux d'alerte liés au froid.



- Ne faites jamais fonctionner les chauffages d'appoint en continu.



- Évitez de sortir le soir, il fait plus froid.

## À FAIRE :



- Nourrissez-vous convenablement.



- Maintenez la température ambiante de votre domicile à un niveau convenable d'environ 19 degrés.



- Pour éviter les intoxications au monoxyde de carbone, faites vérifier vos installations de chauffage et de production d'eau chaude, assurez-vous du bon fonctionnement des ventilations.

## SI VOUS DEVEZ IMPÉRATIVEMENT SORTIR



- Adaptez votre habillement : couvrez les parties du corps les plus sensibles au froid : les pieds, les mains, le cou et la tête. De bonnes chaussures permettent d'éviter les chutes.



- Si vous devez utiliser votre voiture : prenez une couverture, un téléphone et vos médicaments habituels au cas où votre véhicule serait bloqué par la neige.



- Si vous remarquez une personne en difficulté dans la rue, appelez le 15.

## SI VOUS DEVEZ SORTIR AVEC UN NOURRISSON OU UN ENFANT



- Habillez-le chaudement et couvrez-le le plus possible.



- Lorsque vous vous déplacez, assurez-vous que votre enfant peut bouger régulièrement pour se réchauffer.



Dans tous les cas, restez à l'écoute des consignes données par les autorités, à la radio, à la télévision et sur les réseaux sociaux en suivant les comptes twitter et facebook officiels : @gouvernementFr, @place\_Beauvau, comptes de la préfecture et des autorités locales.

Pour en savoir plus :

[www.gouvernement.fr/risques](http://www.gouvernement.fr/risques)