

GRAND FROID

Conseil de comportements

<u>Conséquences possibles</u>	<u>Conseils de comportement</u>
<ul style="list-style-type: none">• Le grand froid peut mettre en danger les personnes fragilisées ou isolées, notamment les personnes âgées, handicapées, souffrant de maladies cardiovasculaires, respiratoires, endocriniennes ou certaines pathologies oculaires, les personnes souffrant de troubles mentaux ou du syndrome de Raynaud.• Veillez particulièrement aux enfants.• Certaines prises médicamenteuses peuvent avoir des contre-indications en cas de grands froids : demandez conseil à votre médecin.• Chez les sportifs et les personnes qui travaillent à l'extérieur : attention à l'hypothermie et à l'aggravation d'une maladie préexistante.• Les symptômes de l'hypothermie sont progressifs : chair de poule, frissons, engourdissement des extrémités sont des signaux d'alarme : en cas de persistance ils peuvent nécessiter une aide médicale.• Veillez particulièrement aux moyens utilisés pour vous chauffer et à la ventilation de votre logement : une utilisation en continu des chauffages d'appoint, une utilisation de cuisinière, braséro, etc. pour vous chauffer.• Le fait de boucher les entrées d'air du logement peuvent entraîner un risque mortel d'intoxication au monoxyde de carbone.	<ul style="list-style-type: none">• Évitez les expositions prolongées au froid et au vent, évitez les sorties le soir et la nuit.• Protégez-vous des courants d'air et des chocs thermiques brusques.• Habillez-vous chaudement, de plusieurs couches de vêtements, avec une couche extérieure imperméable au vent et à l'eau, couvrez-vous la tête et les mains ; ne gardez pas de vêtements humides.• De retour à l'intérieur, alimentez-vous convenablement et prenez une boisson chaude, pas de boisson alcoolisée.• Assurez une bonne ventilation des habitations, même brève, au moins une fois par jour ; vérifiez le bon fonctionnement des systèmes de chauffage, pièces humidifiées, non surchauffées.• Évitez les efforts brusques.• Si vous devez prendre la route, informez-vous de l'état des routes. En cas de neige ou au verglas, ne prenez votre véhicule qu'en cas d'obligation forte. En tout cas, emmenez des boissons chaudes (thermos), des vêtements chauds et des couvertures, vos médicaments habituels, votre téléphone portable chargé.• Pour les personnes sensibles ou fragilisées : restez en contact avec votre médecin, évitez un isolement prolongé.• Si vous remarquez une personne sans abri ou en difficulté, prévenez le « 115 ». Pour en savoir plus, consultez les sites : www.sante.gouv.fr et www.invs.sante.fr sur les aspects sanitaires et www.bison-fute.equipement.gouv.fr ainsi que www.loiret.com pour les conditions de circulation.