

Plan Grand Froid

Avoir les bons réflexes en cas de grand froid

La période hivernale apporte avec elle des épisodes de grand froid, voire de très grand froid. Il nous appartient à tous d'adopter les bons réflexes pour notre santé et celle de nos proches ainsi que de rester vigilant vis à vis des personnes fragiles que nous connaissons.

Quand on est exposé au froid, cela peut entraîner des risques graves pour la santé, notamment pour des personnes âgées ou souffrants de maladies chroniques.

En cas de grand froid, restez chez vous autant que vous pouvez : chauffez sans surchauffer, aérez une fois par jour et ne bouchez pas les aérations.

Si vous devez sortir, ne faites pas d'efforts physiques intenses.

- N'oubliez pas de rajouter par-dessus vos vêtements chauds, un coupe-vent imperméable. Cela protège encore mieux du froid.
- Couvrez bien les parties du corps qui perdent le plus de chaleur : les mains, les pieds, la tête, le cou.
- Evitez de sortir le soir, il fait encore plus froid.

Pensez solidarité : prenez des nouvelles des personnes de votre entourage les plus sensibles aux effets du froid.

Si vous remarquez une personnes sans abri en difficulté, prévenez le **115**.

Enfin, sachez qu'**en période de grand froid, les risques d'intoxications au monoxyde de carbone sont accrues**. Tout le monde est concerné.

En cas de coupure d'électricité, si vous avez recours à des groupes électrogènes, placez-les impérativement à l'extérieur des bâtiments. Et n'utilisez jamais de chauffage d'appoint à combustion en continu.

Publié le 20 novembre 2024