

Grand froid = prudence et solidarité - Cloned

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.

Lors des périodes de gel ou de neige, la ville de Chambly met à disposition du sel dans des bacs à sel répartis à travers la commune.

Fichier

[Localisation des bacs à sel de déneigement \(.pdf - 10.78 Mo\)](#)

Cliquez sur l'image pour voir les recommandations

En période de grand froid

GRAND FROID • COMPRENDRE & AGIR

Le grand froid demande à mon corps de faire des efforts supplémentaires sans que je m'en rende compte. Mon cœur bat plus vite pour éviter que mon corps ne refroidisse. Cela peut être particulièrement dangereux pour les personnes âgées et les malades chroniques.



Si je reste dans le froid trop longtemps, ma température corporelle peut descendre en dessous de 36°C, je suis alors en hypothermie. Mon corps ne fonctionne plus normalement et cela peut entraîner des risques graves pour ma santé.

Si je reste dans le froid trop longtemps, les artères de mon corps peuvent devenir d'abord rouges et ébouriffées, puis grises et indolores (gelures). Je risque l'infarctus.

Si je fais des efforts physiques en plein air, je risque d'aggraver d'éventuels problèmes cardio-vasculaires.

Quand je sors je me couvre suffisamment afin de garder mon corps à la bonne température.

- Je couvre particulièrement les parties de mon corps qui perdent de la chaleur : tête, cou, mains et pieds.
- Je me couvris le nez et le visage pour respirer de l'air moins froid.
- Je mets plusieurs couches de vêtements, plus que lorsque j'étais adulte.
- Je mets de bonnes chaussures pour éviter les chutes sur un sol glissant.
- J'évite de sortir le soir car il fait encore plus froid.
- Je me couvris complètement, et si je suis plus d'un, car cela me réchauffe plus.



Je suis prudent et je pense aux autres.



- Je limite les efforts physiques, surtout ceux.
- Si j'utilise une voiture, je prends de l'eau, une couverture et un téléphone chargé, et je me range sur la route.
- Je suis encore plus attentif avec les enfants et les personnes âgées, qui ne savent pas quand il est froid.

Je chauffe sans surchauffer.



- Je chauffe mon logement sans le surchauffer et en évitant de le fermer.

Si je remarque une personne sans abri ou en difficulté dans la rue, j'appelle le « 115 ».

Pour plus d'informations :

www.santepubliquefrance.fr • www.lesfruits.org • www.lesfruits.org • www.lesfruits.org • www.lesfruits.org



rgba(255,255,255,1)