

PLAN GRAND FROID

QUELQUES GESTES SIMPLES



Le niveau 2 du plan grand froid est déclenché depuis le 30 janvier 2012. Les températures avoisinant zéro degré peuvent être à l'origine de risques pour la santé, mais des gestes simples permettent de les prévenir.

- 1** Prêter une attention accrue aux enfants et aux personnes âgées, qui souvent ne se plaignent pas du froid.
- 2** Pour éviter tout risque d'hypothermie ou de gelures, se vêtir convenablement, notamment au niveau des extrémités, et se couvrir le nez et la bouche pour respirer moins d'air froid.
- 3** Le froid demandant des efforts supplémentaires et augmentant le rythme cardiaque, limiter les efforts physiques même lorsque l'on est en bonne santé.
- 4** Malgré les idées reçues, la consommation d'alcool ne réchauffe pas. Elle peut au contraire s'avérer dangereuse car l'engourdissement fait disparaître les signaux d'alerte du froid.
- 5** Ne pas surchauffer son logement, mais normalement en s'assurant de sa bonne ventilation pour éviter tout risque d'intoxication au monoxyde de carbone. Ne pas utiliser de chauffages d'appoint à combustion en continu.

EN CAS D'URGENCE, APPELER LE **115**