

➤ **Grand froid**

Une vague de froid est caractérisée par un épisode de froid intense durant lequel les températures maximales ne dépassent pas ou peu les 0°C.



Phénomène	Couleur	Conséquences possibles	Conseils de comportement
GRAND FROID		<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. > Certaines prises médicamenteuses peuvent avoir des contre-indications en cas de grands froids : demandez conseil à votre médecin. > En cas de sensibilité personnelle aux gerçures (mains, lèvres), consultez un pharmacien. > Chez les sportifs et les personnes qui travaillent à l'extérieur : attention à l'hypothermie et à l'aggravation de symptômes préexistants. > Les symptômes de l'hypothermie sont progressifs : chair de 	<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. > Ne bouchez pas les entrées d'air de votre logement pour se prémunir d'un risque mortel d'intoxication au monoxyde de carbone. > Veillez particulièrement aux moyens utilisés pour vous chauffer et à la ventilation de votre logement.

		<p>poule, frissons, engourdissement des extrémités sont des signaux d'alarme.</p> <p>> En cas de persistance ils peuvent nécessiter une aide médicale.</p>	<p>> Les chauffages d'appoint ne doivent pas fonctionner en continu ; ne jamais utiliser des cuisinières braseros, etc. pour se chauffer. Le fait de boucher les entrées d'air du logement peut entraîner un risque mortel d'intoxication au monoxyde de carbone.</p> <p>> Par ailleurs, aérez votre logement quelques minutes même en hiver.</p> <p>Évitez les efforts brusques.</p> <p>> 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. Emmenez des boissons chaudes (thermos), des vêtements chauds et des couvertures, vos médicaments habituels, votre téléphone portable chargé.</p> <p>> Pour les personnes sensibles ou fragilisées : restez en contact avec votre médecin, évitez un isolement prolongé.</p> <p>> Si vous remarquez une personne sans abri ou en difficulté, prévenez le « 115 » et veillez particulièrement aux enfants.</p> <p>> Pour en savoir plus, consultez les sites : www.sante.gouv.fr et www.invs.sante.fr sur les aspects sanitaires.</p>
		<p>> Chacun d'entre nous est menacé, même les sujets en bonne santé.</p> <p>> Le danger est plus grand et peut être majeur pour les personnes fragilisées ou isolées, notamment les personnes âgées, handicapées, souffrant de maladies respiratoires, cardiovasculaires, endocriniennes ou de certaines pathologies oculaires, les personnes souffrant de troubles mentaux ou du syndrome de Raynaud.</p> <p>> Certaines prises médicamenteuses peuvent avoir des contre-indications en cas de grands froids : demandez conseil à votre médecin.</p> <p>> En cas de sensibilité personnelle aux gerçures (mains, lèvres), consultez un pharmacien. Chez les sportifs et les personnes qui travaillent à l'extérieur : attention à l'hypothermie et à</p>	<p>> Pour les personnes sensibles ou fragilisées : ne sortez qu'en cas de force majeure, évitez un isolement prolongé, restez en contact avec votre médecin.</p> <p>> Pour tous demeurez actifs, évitez les sorties surtout le soir, la nuit et en début de la matinée.</p> <p>> 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.</p> <p>> De retour à l'intérieur assurez-vous un repos prolongé, avec douche ou bain chaud, alimentez-vous convenablement, prenez une boisson chaude, pas de boisson alcoolisée.</p> <p>> Ne bouchez pas les entrées d'air de votre logement pour se prémunir d'un risque mortel d'intoxication au monoxyde de</p>

l'aggravation de symptômes préexistants.

> Les symptômes de l'hypothermie sont progressifs : frissons, engourdissement des extrémités sont des signaux d'alarme qui peuvent évoluer vers des états graves nécessitant un secours médical : dans ce cas appelez le "15", le "18" ou le "112".

carbone.

> Veillez particulièrement aux moyens utilisés pour vous chauffer et à la ventilation de votre logement.

> Les chauffages d'appoint ne doivent pas fonctionner en continu ; ne jamais utiliser des cuisinières, braséros, etc. pour se chauffer.

> Le fait de boucher les entrées d'air du logement peut entraîner un risque mortel d'intoxication au monoxyde de carbone.

> Évitez les efforts brusques.

> Si vous devez prendre la route, informez-vous de l'état des routes.

> Si le froid est associé à la neige ou au verglas, ne prenez votre véhicule qu'en cas d'obligation forte. En tout cas, prévoyez des boissons chaudes (thermos), des vêtements chauds et des couvertures, vos médicaments habituels, votre téléphone portable chargé.

> Si vous remarquez une personne sans abri ou en difficulté, prévenez le "115".

Restez en contact avec les personnes sensibles de votre entourage et veillez particulièrement aux enfants.

> Pour en savoir plus, consultez les sites : www.sante.gouv.fr et www.invs.sante.fr sur les aspects sanitaires.