

LES CONSEILS DE PRÉVENTION EN CAS DE GRAND FROID

J'ACCROCHE CE DOCUMENT EN ÉVIDENCE ET SURTOUT JE NE RESTE PAS ISOLÉ(E)

SURTOUT JE N'OUBLIE PAS DE NOTER MES NUMEROS À CÔTÉ DE MON TÉLÉPHONE :

Ma famille : **Mes amis :**

Mes voisins : **Mon médecin :**

Les POMPIERS : 18

Le SAMU : 15
ou **112** (portable)

Chaque jour, j'écoute la radio ou je regarde la télévision afin de prendre connaissance de la météo et suivre les conseils.

- ✓ **Je reste chez moi autant que possible** et limite les déplacements à pied et en voiture.
- ✓ **Si je dois sortir, je m'habille chaudement** et mets des chaussures antidérapantes.
- ✓ **Je limite les efforts physiques** et activités en extérieur.
- ✓ **Je mange en quantité suffisante** pour aider le corps à lutter contre le froid.
- ✓ **J'évite de consommer de l'alcool** pour ne pas faire disparaître les signaux d'alerte liés au froid.
- ✓ **Je vérifie ou fais vérifier** le bon fonctionnement des appareils de chauffage et des ventilations.
- ✓ **Je n'obstrue pas les bouches d'aération** pour éviter une intoxication au monoxyde de carbone.
- ✓ **J'essaie d'aérer pendant 10-20 min quotidiennement** pour éviter d'avoir de l'air vicié dans la maison.
- ✓ **Je ne fais pas surchauffer les chauffages d'appoint** pour éviter tout risque d'intoxication et de court-circuit.
- ✓ **Je maintiens la température à 19 °C** dans la maison.
- ✓ **Je ferme les pièces inutilisées** pour garder la chaleur et diminue la température dans les pièces inutilisées.
- ✓ **Je m'habille chaudement** en couvrant les parties du corps les plus sensibles au froid comme les mains, les pieds, le cou et la tête.
- ✓ Si je peux, sinon je fais **saler ou sabler les accès à l'entrée et autour de la maison** pour éviter tout risque de chute si je sors ou si quelqu'un vient me rendre visite.
- ✓ **Si je me sens fatigué(e), j'appelle aussitôt mon médecin.**