

Conseils de comportements par grand froid et froid extrême

Pour tous

Demeurez actif, évitez les expositions prolongées au froid et au vent ; évitez les sorties le soir, la nuit et en début de matinée.

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, assurez-vous d'un repos prolongé avec douche ou bain chaud, alimentez-vous convenablement et prenez une boisson chaude, pas de boisson alcoolisée.

Assurez une bonne qualité de l'air dans les habitations : ventilation, même brève, au moins une fois par jour ; vérifiez le bon fonctionnement des systèmes de chauffage, pièces humidifiées, non surchauffées.

Évitez les efforts brusques.

Si vous remarquez une personne sans abri ou en difficulté, prévenez le " 115 ".
Restez en contact avec les personnes sensibles de votre entourage.

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, emmenez des boissons chaudes (thermos), des vêtements chauds et des couvertures, vos médicaments habituels, votre téléphone portable chargé.

Pour les personnes sensibles ou fragilisées

Ne sortez qu'en cas de force majeure, restez en contact avec votre médecin, évitez un isolement prolongé.

Pour en savoir plus

consultez les sites :

- pour les aspects sanitaires : www.sante-sports.gouv.fr et www.inpes.sante.fr ou 0 820 03 33 33 (0,12 euros/minutes)
- pour les conditions de circulation : www.bison-fute.equipement.gouv.fr.
- pour les prévisions météorologiques : www.meteo.fr ou 32 50 (0,34 euros/minute).