

## Grand Froid

### En situation orange

- Evitez 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 ;
- Attention aux moyens utilisés pour vous chauffer : les chauffages d'appoint ne doivent pas fonctionner en continu. Ne jamais utiliser des cuisinières, braséros, etc. pour se chauffer. Ne bouchez pas les entrées d'air de votre logement ;
- Par ailleurs, aérez votre logement quelques minutes même en hiver ;
- Evitez les efforts brusques ;
- Si vous devez prendre la route, informez-vous de l'état des routes. En cas de neige ou de verglas, ne prenez votre véhicule qu'en cas d'obligation forte. En tout cas, emportez des boissons chaudes (thermos), des vêtements chauds et des couvertures, vos médicaments habituels, votre téléphone portable chargé ;
- Pour les personnes sensibles ou fragilisées : restez en contact avec votre médecin, évitez un isolement prolongé. Si vous remarquez une personne sans abri ou en difficulté, prévenez le "115".

#### **Pour en savoir plus, consultez les sites :**

- Du Ministère de la santé et de l'INVS sur les aspects sanitaires ;
- Bison Futé pour les conditions de circulation.

### En situation rouge

- Pour les personnes sensibles ou fragilisées : ne sortez qu'en cas de force majeure, évitez un isolement prolongé, restez en contact avec votre médecin ;
- Pour tous demeurez actifs, évitez les sorties surtout le soir, la nuit et en début de matinée ;
- 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 un repos prolongé, avec douche ou bain chaud, alimentez-vous convenablement, prenez une boisson chaude, pas de boisson alcoolisée ;
- Attention aux moyens utilisés pour vous chauffer : les chauffages d'appoint ne doivent pas fonctionner en continu. Ne jamais utiliser des cuisinières, braséros, etc. pour se chauffer. Ne bouchez pas les entrées d'air de votre logement. Par ailleurs, aérez votre logement quelques minutes même en hiver ;
- Evitez 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.

#### **Pour en savoir plus, consultez les sites :**

- Du Ministère de la santé et de l'INVS sur les aspects sanitaires ;
- Bison Futé pour les conditions de circulation.