

PLAN COMMUNAL DE SAUVEGARDE



Grand froid

Conséquences possibles :

Chacun d'entre nous est menacé, même les sujets en bonne santé.

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.

Veillez particulièrement aux enfants.

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 : 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 ".

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

- une utilisation en continu des chauffages d'appoint ;
- une utilisation de cuisinière, braséro, etc. pour vous chauffer ;
- le fait de boucher les entrées d'air du logement ;

peuvent entraîner un risque mortel d'intoxication au monoxyde de carbone

Conseils de comportement :

- Pour les personnes sensibles ou fragilisées : je ne sors qu'en cas de force majeure, j'évite un isolement prolongé, je reste en contact avec mon médecin.
- J'évite les sorties surtout le soir, la nuit et en début de matinée.
- Je m'habille- chaudement, de plusieurs couches de vêtements, avec une couche extérieure imperméable au vent et à l'eau, je me couvre la tête et les mains, je ne garde pas de vêtements humides.
- De retour à l'intérieur je m'assure un repos prolongé, avec douche ou bain chaud, je m'alimente convenablement, je prends une boisson chaude, pas de boisson alcoolisée.

- Attention aux moyens utilisés pour se chauffer : les chauffages d'appoint ne doivent pas fonctionner en continu ; ne jamais utiliser des cuisinières, braséros, etc. pour se chauffer. Ne pas boucher les entrées d'air du logement.
- Par ailleurs, j'aère mon logement quelques minutes, même en hiver.
- J'évite les efforts brusques.
- Si je dois prendre la route, je m'informe de l'état des routes. Si le froid est associé à la neige ou au verglas, je ne prends mon véhicule qu'en cas d'obligation forte. En tout cas, je prévois des boissons chaudes (thermos), des vêtements chauds et des couvertures, mes médicaments habituels, mon téléphone portable chargé.
- Si je remarque une personne sans abri ou en difficulté, je préviens le " 115 ".
- Je reste en contact avec les personnes sensibles de mon entourage.