

LES CONSEILS DE PRÉVENTION EN PÉRIODE DE GRAND FROID

Surtout je ne reste pas isolé(é) !



Pompiers : 18



SAMU : 15 ou 112

Chaque jour, je m'informe afin de prendre connaissance de la météo.

Je reste chez moi
autant que possible, et
limite mes
déplacements autant
que possible

Je m'habille chaudement
autant à la maison que
dehors. Et je mets des
chaussures antidérapantes
quand je sors.

Je limite les efforts
physiques et activités
en extérieur.

Je mange en quantité
suffisante pour aider
mon 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.

J'essaie d'aérer 10 à 20
min quotidiennement
pour éviter d'avoir de
l'air vicié dans la
maison.

Je maintiens la
température à 19°C

Je n'obstrue pas les bouches
d'aération pour éviter une
intoxication au monoxyde de
carbone.

Je ferme les pièces
inutilisées et diminue
la températures dans
ces dernières.

Je ne fais pas
surchauffer les
chauffages d'appoint
pour éviter tout risque
d'intoxication et de
court-circuit.

Si je peux, je fais saler ou
sabler les accès à l'entrée et
autour de la maison, pour
éviter tout risque de chute.

Si je me sens
anormalement
fatigué(e), j'appelle
aussitôt mon médecin
ou les urgences

