



COMMENT RÉAGIR EN CAS DE GRAND FROID ?



La médicale
assure les professionnels de santé

NOS CONSEILS PRATIQUES DE PRÉVENTION



En hiver, des périodes de froid intense peuvent arriver, il est donc important de rester prudent et de garder en tête les gestes élémentaires. Voici quelques conseils pour vous aider au mieux à vous protéger du froid.

AVANT LES PÉRIODES DE GRAND FROID

On parle de grand froid lorsque les températures tombent :

- entre - 5 et - 10 degrés la nuit ;
- en dessous de 0 degrés le jour.

La préparation aux vagues de froid commence par quelques vérifications d'usage.

- **Inspectez vos fenêtres et portes** pour repérer les courants d'air et installez des bandes adhésives isolantes si nécessaire.
- **Vérifiez le bon fonctionnement de vos appareils de chauffage.**
- **Nettoyez minutieusement vos systèmes de ventilation** et vos grilles d'aération. L'accumulation de poussière peut réduire leur efficacité et augmenter les risques sanitaires liés au monoxyde de carbone et des bouches d'aération de votre logement.
- **Faites ramoner vos conduits de cheminée** au moins une fois par an.
- **Vérifiez l'état de votre toiture** : une tuile manquante ou déplacée peut laisser pénétrer l'humidité quand les températures chutent sous les normales saisonnières.
- **Stockez quelques provisions non périssables** et des bouteilles d'eau au cas où vous ne pourriez pas sortir pendant plusieurs jours.



PRÉPAREZ UN KIT D'URGENCE EN CAS DE CONFINEMENT

- Lampes de poche avec piles neuves.
- Radio portable.
- Couvertures supplémentaires et médicaments de première nécessité.



Notez aussi les numéros d'urgence et ceux de vos proches à proximité du téléphone.

PENDANT LES PÉRIODES DE GRAND FROID

La protection contre le froid commence par des gestes simples.

- **Mangez des plats nourrissants.**
- **Buvez régulièrement** des boissons chaudes comme du thé ou du bouillon pour maintenir votre température corporelle.
- Gardez une attention particulière à votre peau **en l'hydratant davantage** car l'air sec du chauffage peut l'assécher.
- Maintenez une **température ambiante de 19°C** à votre domicile maximum.
- **Maximisez la chaleur dans votre logement** en fermant les volets dès la tombée du jour et en utilisant des rideaux épais. Un tapis au sol apportera une isolation supplémentaire appréciable pour votre confort.
- **Restez informé de la météo avec vigilance.** météofrance.com et Radio France.
- Restez **attentif aux enfants et personnes âgées.**
- **Vérifiez la météo avant chaque sortie** et redoublez de vigilance face au vent glacial.

- **Prévoyez des vêtements adaptés en plusieurs couches**, en évitant les tissus qui retiennent l'humidité comme le coton. Changez rapidement vos vêtements humides pour prévenir toute perte de chaleur excessive.
- **Couvrez-vous le nez et la bouche** pour éviter de respirer l'air glacé.
- **Marchez avec précaution** pour éviter les risques de chute. Les sols peuvent être glissants.
- Si vous vous déplacez en voiture, **informez-vous de l'état du réseau routier**, chargez votre téléphone et emportez couverture, médicaments et vivres.

À NOTER !



En cas d'absence prolongée, vidangez les canalisations intérieures et extérieures, ou à défaut, pensez à les calorifuger, réglez votre installation de chauffage sur la position «hors gel».

EN CAS D'ALERTE GRAND FROID

- **Ne laissez pas de radiateur d'appoint allumé en continu** pour éviter les risques d'empoisonnement au monoxyde de carbone... et les risques d'incendie suite à une sur-sollicitation des prises électriques.
- **Ne sollicitez pas trop les foyers fermés** (inserts, poêles).
- **Évitez au maximum de sortir de chez vous** et les déplacements en voiture.
- Si vous devez impérativement sortir, **portez des vêtements chauds** en protégeant particulièrement la tête, le cou, les pieds et les mains.

Les risques associés pour votre santé sont les suivants :

- **Gelures** : les extrémités du corps deviennent rouges et douloureuses, puis grises et indolores. Le risque est l'amputation.
- **Hypothermie** : en dessous de 35 °C, le corps ne fonctionne plus normalement. Les risques peuvent être graves pour la santé.
- **Aggravation d'éventuels problèmes cardio-vasculaires** lorsque l'on fait des efforts physiques en plein air.

EN CAS D'URGENCE, APPELER LES SECOURS !

- **18 - Pompiers**
- **15 - Samu**
- **112 - Numéro d'urgence européen**



La Médicale est une marque de Generali.

Informations non contractuelles données à titre purement indicatif dans un but pédagogique et préventif.
La Médicale ne saurait être tenue responsable de quelque préjudice lié aux informations fournies.

L'Équité - Société Anonyme au capital de 69 213 760 euros, 572 084 697 RCS Paris, entreprise régie par le Code des Assurances. N° d'identification unique ADEME FR232327_01NBYI.

Generali Iard - Société Anonyme au capital de 94 630 300 euros. Entreprise régie par le Code des Assurances 552 062 663 RCS Paris. N° d'identifiant unique ADEME FR232327_01NBYI.

Siège social des Sociétés : 89 rue Taitbout - 75009 Paris. Sociétés appartenant au Groupe Generali immatriculé sur le registre italien des groupes d'assurances sous le numéro 026.



La médicale
assure les professionnels de santé