



Grand froid : les bons réflexes pour la santé

Publié le mardi 22 janvier 2019

La chute des températures ces dernières semaines sur notre région appelle une vigilance accrue, notamment pour prévenir les risques sanitaires liés au froid et éviter les intoxications au monoxyde de carbone. L'Agence Régionale de Santé Occitanie rappelle les bons réflexes à adopter cet hiver.

Evitez les risques sanitaires liés au froid :

Le froid, le vent glacé, la neige peuvent avoir des effets dommageables pour la santé, en particulier pour les personnes les plus fragiles : gelures, hypothermies, déclenchement de crises d'asthme et d'angines de poitrine, développement d'infections broncho-pulmonaires... Leurs effets sont insidieux et peuvent passer inaperçus.

En période de froid, il faut redoubler de vigilance :

- > Limitez les activités extérieures si vous faites partie des personnes à risque (personnes âgées, personnes souffrant de certaines maladies cardiaques ou respiratoires). Sauf nécessité impérative, évitez également de sortir avec votre nourrisson en période de grand froid.
- > Le froid demande des efforts supplémentaires à l'organisme, et notamment au cœur qui bat plus vite pour lutter contre le refroidissement. Même lorsqu'on est en bonne santé, il vaut mieux limiter les efforts physiques par grand froid.

Si vous devez sortir par grand froid :

- > Soyez particulièrement vigilants pour les nourrissons et les enfants. Couvrez bien votre bébé, particulièrement la tête et les extrémités (mains, pieds). Evitez de placer votre nourrisson dans un porte-bébé, susceptible de comprimer ses membres inférieurs et d'entraîner des gelures. Il est préférable que votre enfant soit transporté dans les bras, un landau ou une poussette afin qu'il puisse bouger régulièrement pour se réchauffer.
- > Dans tous les cas, habillez-vous chaudement en privilégiant les couches multiples de vêtements et couvrez-vous les extrémités.
- > Si vous habitez dans les départements de la région concernés par les risques de chutes liés à la neige, soyez vigilants. Les conséquences d'une chute, notamment chez les personnes âgées, peuvent être graves (fractures, traumatismes divers...).

*Pensez également à prendre régulièrement des nouvelles des personnes âgées ou handicapées et/ou isolées de votre voisinage ou entourage. Si vous remarquez une personne sans abris ou en difficulté dans la rue appelez le **115**. Pour toute urgence médicale, composez le **15**.*