Grand froid

Une vague de froid est un épisode de temps froid caractérisé par sa persistance, son intensité et son étendue géographique. On parle de vague de froid lorsque l'épisode **dure au moins deux jours** et que les températures atteignent des valeurs nettement inférieures aux normales saisonnières de la région concernée.

DANGERS POTENTIELS

Le grand froid engendre des conséquences sanitaires parfois graves :

- ➔ Hypothermie
- ➔ Engelures
- ➔ Déshydratation
- ➔ Intoxication au monoxyde de carbone

Elles doivent être signalées aux secours dès que possible.

CONSIGNES

- **Ne pas surchauffer son logement**
- **Faire réviser sa chaudière par un professionnel qualifié et éviter l'utilisation en continu d'appareils de chauffage d'appoint à combustible**
- **Ne jamais utiliser de cuisinières, braséros, etc. pour se chauffer**
- **Ne pas boucher les entrées d'air de son logement.** Par ailleurs, aérer son logement quelques minutes même en hiver
- **Se couvrir convenablement, notamment au niveau des extrémités et de la tête ou les déperditions de chaleur corporelles sont les plus importantes, mais aussi du nez et de la bouche pour respirer moins d'air froid**
- **De retour à l'intérieur, s'alimenter convenablement et prendre une boisson chaude**
- **Limiter les efforts physiques**
- **Ne pas sortir les nourrissons et les jeunes enfants, même bien protégés**
- **Pour les personnes sensibles ou fragilisées : être en contact avec son médecin, éviter un isolement prolongé**
- **Face à une personne sans abri ou en difficulté dans la rue, appeler le 115**
- **Malgré les idées reçues, la consommation d'alcool ne réchauffe pas.** Au contraire, cela peut s'avérer dangereux car l'engourdissement fait disparaître les signaux d'alerte du froid et on ne pense pas à se protéger