



GUIDE PRÉVENTION

**Risques
hivernaux**

**Se protéger du
froid, de la grippe,
des intoxications
au monoxyde
de carbone**

Recommandations


Ville Solidaire



➤ GRAND FROID

Le grand froid (températures anormalement basses dans la durée), la neige, le vent glacé peuvent entraîner des risques pour la santé : hypothermie, gelures, chutes, aggravation des risques cardio-vasculaires...

Il faut rester vigilant car les effets sont insidieux. Les personnes âgées, les nourrissons, les sportifs, les personnes à mobilité réduite, en grande précarité ou non conscientes du danger ainsi que les personnes atteintes de maladies chroniques sont particulièrement exposées aux risques.

À NE PAS FAIRE



Vous déplacer, particulièrement les enfants et les adultes de plus de 65 ans.



Des efforts physiques trop intenses, et des activités à l'extérieur.



Consommer de l'alcool : l'ébriété fait disparaître les signaux d'alerte liés au froid.



Allumer les chauffages d'appoint en continu.



Sortir le soir.

À FAIRE



Se nourrir convenablement.



Maintenir la température ambiante de votre domicile à un niveau convenable d'environ 19 degrés.

SI VOUS DEVEZ IMPÉRATIVEMENT SORTIR



Adaptez votre tenue : couvrez les parties du corps les plus sensibles au froid : les pieds, les mains, le cou et la tête. De bonnes chaussures permettent d'éviter les chutes.



Si vous devez utiliser votre voiture : prenez une couverture, un téléphone et vos médicaments habituels au cas où votre véhicule serait bloqué par la neige.



Si vous remarquez une personne en difficulté dans la rue, appelez le 15.

➤ STOP AUX INTOXICATIONS AU MONOXYDE DE CARBONE

À NE PAS FAIRE



Allumer les chauffages d'appoint en continu.



Utiliser des appareils non destinés à cet usage pour vous chauffer.

À FAIRE



Avant l'hiver et au cours de la saison, faites vérifier vos installations de chauffage et de production d'eau chaude. Respecter strictement les consignes d'utilisation des appareils à combustion (barbecues, braseros, groupes électrogènes ne doivent en particulier jamais être utilisés à l'intérieur des locaux).



Faites ramoner les conduits de fumée par des professionnels qualifiés. Assurez-vous du bon fonctionnement des ventilations.



Aérez votre habitation au moins 10 minutes par jour, même si les températures sont très basses. Durant ce temps, éteignez ou baissez au minimum les appareils de chauffage à proximité des fenêtres pour ne pas dépenser inutilement de l'énergie. N'obstruez pas les bouches d'aération.

➤ LA GRIPPE, c'est pas automatique

Prévenir : des gestes simples

- ✓ Lavez-vous les mains plusieurs fois par jour avec du savon ou, à défaut, utilisez une solution hydro-alcoolique.
- ✓ Utilisez un mouchoir en papier à usage unique pour se moucher ou cracher et jetez-le dans une poubelle, si possible recouverte d'un couvercle. Lavez-vous les mains ensuite.
- ✓ Couvrez-vous le nez et la bouche avec le coude/la manche quand vous éternuez.
- ✓ Évitez les contacts avec les personnes malades.
Si vous êtes en contact : ne partagez pas d'objets utilisés par le malade (linge de toilette, couverts...).
- ✓ Pensez à prendre des nouvelles des membres de votre famille ou de vos voisins isolés.

La vaccination

La vaccination contre la grippe saisonnière est recommandée pour :

- ✓ les personnes de 65 ans et plus ;
- ✓ les personnes atteintes de certaines maladies chroniques dont la liste est donnée dans le calendrier des vaccinations et recommandations vaccinales ;
- ✓ les femmes enceintes ;
- ✓ les personnes souffrant d'obésité (IMC égal ou supérieur à 40kg/m²) ;
- ✓ l'entourage des nourrissons de moins de 6 mois à risque de grippe grave (dans l'objectif de protection des nourrissons qui ne peuvent pas être vaccinés) et des personnes immuno-déprimées.

Pour ces personnes, le vaccin est gratuit.

La vaccination par les pharmaciens volontaires est cette année généralisée sur tout le territoire, sauf pour les mineurs et les personnes présentant des antécédents de réaction allergique sévère à l'ovalbumine ou à une vaccination antérieure.

Toutes les recommandations sur :

<https://www.ameli.fr/assure/sante/assurance-maladie/campagnes-vaccination/vaccination-grippe-saisonniere>