

LES GESTES PRATIQUES

Je suis encore plus attentif avec les enfants et les personnes âgées, qui ne disent pas quand ils ont froid.

Je limite les efforts physiques.



Je prends régulièrement des nouvelles des personnes de mon entourage particulièrement sensibles aux effets du froid.

Si je remarque une personne sans abri ou en difficulté dans la rue, j'appelle le « 115 »

JE RESTE CHEZ MOI AUTANT QUE POSSIBLE, EN M'ÉTANT ORGANISÉ À L'AVANCE

Je chauffe mon logement sans le surchauffer et en m'assurant de sa bonne ventilation.



J'ai tous les médicaments nécessaires en cas de besoin, et particulièrement si je dois suivre un traitement régulier.



J'ai prévu de l'eau et des produits alimentaires ne nécessitant pas de cuisson (risque de gel des canalisations ou de coupure d'électricité).



Je donne de mes nouvelles à mes proches, et je contacte ceux qui sont seuls. Et si je suis isolé ou malade, je me fais connaître auprès de ma mairie.



COMMENT S'HABILLER



Je couvre particulièrement les parties de mon corps qui perdent de la chaleur : tête, cou, mains et pieds.

Je me couvre le nez et la bouche pour respirer de l'air moins froid.

Je mets plusieurs couches de vêtements, plus un coupe-vent imperméable.

J'évite de sortir le soir car il fait encore plus froid.

Je mets de bonnes chaussures pour éviter les chutes sur un sol glissant.

SI VOUS DEVEZ SORTIR, REDOUBLEZ DE PRÉCAUTIONS



Si j'utilise ma voiture, je prends de l'eau, une couverture et un téléphone chargé, et je me renseigne sur la météo.

Je vérifie le bon état de fonctionnement général de mon véhicule: huile, batterie, éclairage, plein d'essence.



DISPOSITIF DE GRAND FROID



LE DISPOSITIF HIVER

Malgré le réchauffement climatique, l'impact du froid ne devrait pas diminuer en France. Des mesures de prévention sont donc nécessaires pour protéger la santé de la population.

RECONNAÎTRE LES SIGNES ANNONCIATEURS DE L'HYPOTHERMIE ET DES GELURES

HYPOTHERMIE

(température interne du corps en dessous de 35 °C)

Frissons et grelottements

Difficulté à parler normalement

Perte d'équilibre

Somnolence, fatigue, baisse de la force musculaire



GELURES

Gel de la peau au niveau des extrémités exposées au froid : visage, mains, pieds



Décoloration de la peau

Apparition de taches blanchâtres

Sensation d'engourdissement

Si je reste dans le froid trop longtemps, les extrémités de mon corps peuvent devenir d'abord rouges et douloureuses, puis grises et indolores (gelures). Je risque l'amputation.

LES DANGERS DU FROID



Le grand froid demande à mon corps de faire des efforts supplémentaires sans que je m'en rende compte.

Mon cœur bat plus vite pour éviter que mon corps ne se refroidisse.

Cela peut être particulièrement dangereux pour les personnes âgées et les malades chroniques.

Si je fais des efforts physiques en plein air, je risque d'aggraver d'éventuels problèmes cardiovasculaires.



Si je reste dans le froid trop longtemps, ma température corporelle peut descendre en dessous de 35 °C, je suis alors en hypothermie. Mon corps ne fonctionne plus normalement et cela peut entraîner des risques graves pour ma santé.

CONTACTS UTILES

Pompiers : 18

Urgences : 15

Pharmacies de garde :

Consultez le site Internet

<http://monpharmacien-idf.fr>



DISPOSITIF MIS EN PLACE PAR PUTEAUX

Lors des périodes de grand froid, la ville de Puteaux est pleinement mobilisée et intervient à la fois sur le volet social et la voirie.



Tenue d'un registre de personnes sensibles, contactées quotidiennement par le CCAS pour prendre des nouvelles et proposer une aide individualisée si besoin (inscriptions au registre par mail à ccas@mairie-puteaux.fr ou par téléphone au 01 46 92 95 95).

Portage des repas maintenus avec une veille sociale accrue. L'aide aux courses est également renforcée.

Navettes « Mobicar » maintenues pour les rendez-vous médicaux de premier ordre. Prise en charge au domicile des seniors.



7 agents municipaux en astreinte hivernale pour faire face aux urgences 24 heures sur 24, 7 jours sur 7.

La Municipalité met également du sel à disposition des habitants pour leur permettre de déneiger et saler le trottoir de leur pas de porte.