



Conseils pour éviter les dangers du froid

La meilleure façon d'éviter l'hypothermie et les engelures est de rester à l'intérieur. Si vous devez sortir, voici quelques conseils pour ne pas avoir froid et attraper d'engelures

POUR ÉVITER L'HYPOTHERMIE ET LES ENGELURES

- Portez plusieurs couches de vêtements amples et chauds, en laine si possible.
- Portez des moufles (plutôt que des gants), un chapeau recouvrant les oreilles et des bottes à votre taille imperméables.
- À l'extérieur, couvrez-vous la bouche pour protéger vos poumons du froid extrême. Évitez le vent dans la mesure du possible.
- Restez au sec. Changez vos vêtements humides fréquemment pour éviter une perte de chaleur corporelle. Les vêtements humides perdent tout leur pouvoir isolant et entraînent une déperdition rapide de chaleur.
- Ne mettez pas vos pieds secs dans des bottes mouillées. Si vous n'avez pas de bottes sèches, mettez des chaussettes sèches et propres puis enfiler un sac d'épicerie en plastique d'épicerie sur vos chaussettes avant de mettre vos bottes.
- Évitez l'alcool, les boissons contenant de la caféine et les cigarettes.
- Évitez de faire sortir les jeunes enfants et les personnes âgées dans le froid extrême. Ils sont particulièrement vulnérables au froid.

HYPOTHERMIE

Qu'est-ce que l'hypothermie?

L'hypothermie est un état potentiellement mortel survenant lorsque la température du corps tombe en dessous de 35°C (95°F). Il apparaît le plus fréquemment lorsque la température externe est fortement négative.

Quels sont les signes d'hypothermie?

Les symptômes en sont des grelottements persistants, les troubles de conscience, la perte de mémoire, la somnolence, l'épuisement, les troubles de l'élocution et l'engourdissement des mains. **L'hypothermie** affecte le cerveau, la personne est incapable de raisonner correctement et de se mouvoir facilement. Le corps devient trop froid pour fonctionner normalement. Les personnes concernées peuvent ne pas être conscientes du problème ou pouvoir y remédier.

Comment traite-t-on l'hypothermie?

Si vous pensez que quelqu'un est atteint d'hypothermie, composez immédiatement le 911 (il faut intervenir de toute urgence). Mettez la personne au chaud, enlevez ses vêtements humides et réchauffez en priorité la partie centrale de son corps. Vous pouvez appliquer des compresses chaudes d'urgence à l'aîne, aux aisselles et au cou uniquement. Recouvrez la personne de couvertures et mettez-lui un chapeau ou une serviette sur la tête jusqu'à l'arrivée des secours. Maintenez la personne immobile et calme avec les pieds légèrement surélevés. Si la personne est consciente et alerte, donnez-lui de petites quantités de liquides chauds et sucrés ou du bouillon ou quelque chose de chaud à manger. Ne lui donnez pas d'alcool ou de boissons contenant de la caféine. Si la personne ne respire pas et vous ne trouvez pas son pouls, tentez la réanimation cardiopulmonaire jusqu'à ce que les secours arrivent.

Pour plus d'informations sur le froid, consultez les sites Web hsema.dc.gov, snow.dc.gov, [@DCHypothermia](https://twitter.com/DCHypothermia) et [@DC_HSEMA](https://twitter.com/DC_HSEMA)

ENGELURES

Que sont les engelures?

Une engelure est une lésion corporelle entraînée par le gel, touchant le plus souvent le nez, les oreilles, les joues, le menton, les doigts ou les orteils. L'engelure peut avoir des séquelles irréversibles et dans des cas extrêmes mener à l'amputation. Le risque d'engelure est plus élevé chez les personnes avec une mauvaise circulation sanguine et celles qui ne s'habillent pas correctement pour des températures extrêmes.

Quels sont les symptômes d'engelure?

Les symptômes d'engelure sont les suivants:

- **Rose:** une coloration rougeâtre est le premier signe d'engelure.
- **Douleur:** la zone est douloureuse.
- **Taches:** taches bleuâtres, de couleur pâle ou blanches.
- **Picotements:** la zone affectée peut être engourdie, picoter ou brûler.

Comment traite-t-on les gelures?

Allez dans une pièce chaude. Évitez de marcher si vos pieds ou orteils ont des gelures. Desserrez ou enlevez tous les bijoux, bagues ou vêtements serrés immédiatement avant que des engelures n'apparaissent. Buvez des boissons chaudes et sucrées ou des bouillons. Réchauffez lentement la zone concernée avec la chaleur corporelle. Par exemple, vous pouvez utiliser la chaleur de vos aisselles pour réchauffer vos doigts ou plonger la partie atteinte d'engelure dans de l'eau tiède (mais pas chaude). Ne massez pas et ne frottez pas la partie atteinte et n'appliquez pas de coussin chauffant – cela pourrait endommager davantage les tissus. **Obtenez une assistance médicale immédiatement** si vous constatez un œdème, des cloques ou si la peau pèle, si la douleur est aigue, si la peau ne reprend pas de couleur ou si la perte de sensation persiste après les premiers soins.

INTOXICATION AU MONOXYDE DE CARBONE

Qu'est-ce que l'intoxication au monoxyde de carbone?

L'intoxication au monoxyde de carbone se produit lorsqu'on respire trop de monoxyde de carbone (CO). Le CO est un gaz toxique incolore, inodore, sans goût et que les gens ont beaucoup de mal à détecter.

Comment se produit l'intoxication au monoxyde de carbone?

L'intoxication au CO se produit lorsqu'il s'accumule dans un espace donné, comme une maison. Son accumulation découle d'une mauvaise ventilation, souvent en raison de l'utilisation à l'intérieur d'appareils de chauffage au kérosène ou portables chimiques sans flamme. Elle peut également survenir si les systèmes de chauffage sont encrassés.

Quels sont les signes d'intoxication au monoxyde de carbone?

Les symptômes en sont les maux de tête, des étourdissements, l'affaiblissement, la nausée, des vomissements, des douleurs thoraciques et la confusion. Des niveaux élevés de CO peuvent entraîner la perte de connaissance et la mort.

Comment se traite l'intoxication au monoxyde de carbone?

- Composez le 911 immédiatement.
- Ouvrez les fenêtres pour aérer la maison.
- Si possible, faites sortir la personne de la zone contaminée.

Comment éviter l'intoxication au monoxyde de carbone?

- N'utilisez jamais votre gazinière ou four à gaz comme méthode de chauffage.
- N'utilisez jamais de gril à charbon de bois ou de barbecue à l'intérieur et ne faites jamais brûler de charbon de bois à l'intérieur de quelque façon que ce soit.
- N'utilisez jamais de réchaud de camping à gaz à l'intérieur.
- N'utilisez jamais de groupe électrogène dans votre logement, la cave ou le garage ou bien à proximité d'une fenêtre, d'une porte ou d'une bouche d'aération. (Source: CDC, <http://www.cdc.gov/co/faqs.htm>)