

- En période de grand froid, redoublez de prudence si vous devez sortir :
- Limitez vos sorties à l'extérieur, particulièrement les enfants et les adultes de plus de 65 ans.
- 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.
- Même en bonne santé, limitez les efforts physiques et les activités à l'extérieur.
- Le froid demande des efforts supplémentaires au corps, notamment au cœur :
  - Nourrissez-vous convenablement ; ne consommez pas d'alcool : l'ébriété fait disparaître les signaux d'alerte liés au froid.
  - Maintenez la température ambiante de votre domicile à un niveau convenable d'environ 19 degrés, ne surchauffez pas.
  - Pour éviter les intoxications au monoxyde de carbone, faites vérifier vos installations de chauffage et de production d'eau chaude, assurez-vous du bon fonctionnement des ventilations, ne faites jamais fonctionner les chauffages d'appoint en continu.
- Ne vous aventurez pas sur les rivières ou lacs gelés ; même si une carapace de glace semble solide en surface, les eaux en profondeur ne sont souvent pas assez froides pour en garantir la solidité.