



Centre Public
d'Action Sociale
de La Louvière

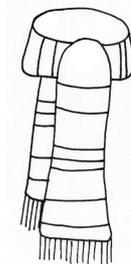
Plan SOS Froid

« Les recommandations du Relais Santé pour lutter contre les risques d'hypothermie »

du lundi au vendredi, de 8h à 16h
79, rue du Moulin
064/54 02 18
0476/94 69 20 ou 0491/35 71 44



En période de froid,
pensez à vous habiller chaudement
et à vous protéger, en portant :
des **vêtements superposés et secs**;



des **gants, une écharpe
et un bonnet en laine**;



des **chaussettes épaisses et non serrantes**;

des **chaussures imperméables,
antidérapantes, avec des semelles épaisses**.



*Action menée dans le cadre du Relais Social Urbain
de La Louvière avec le soutien financier du Gouvernement Wallon*

Attention aux engelures !

Elles atteignent surtout les extrémités du corps (mains et pieds)

Premiers signes :

sensation de froid, démangeaisons, brûlures, peau rouge et gonflée,..

Bougez pour éviter de vous refroidir.

Une hypothermie peut se développer très lentement

Premiers signes :

- frissons, étourdissements
- perte de mémoire, somnolence, difficultés d'élocution, battements cardiaques ralentis ou irréguliers et respiration superficielle

Pensez à vous hydrater :

Buvez au moins 1,5L (eau);

Consommez régulièrement des boissons chaudes : soupe, café, thé...

Evitez :

De manipuler des glaçons, des produits surgelés, de la neige, ... ;

De boire de l'alcool, ce qui provoque une diminution de la température corporelle.

De rester au froid si vous frissonnez ou tremblez (perte de chaleur corporelle)

Dans tous les cas,
si vous avez des problèmes persistants,
consultez un médecin.

Si la situation s'aggrave, appelez le 100 ou le 112.