



## Plan SOS Froid

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

(destiné aux professionnels)

*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**

**Une hypothermie peut se développer très lentement, rendant ainsi sa détection difficile**

Premiers signes :

- frissonnement
- personne maladroite et désorientée
- perte de mémoire, somnolence, difficultés d'élocution, battements cardiaques ralentis ou irréguliers et respiration superficielle

**Dans ce cas, pensez à réchauffer la personne progressivement et faites appel à un professionnel de la santé !**

***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) et se manifestent par une sensation de froid, des démangeaisons, des brûlures, la peau rouge et gonflée,...

Les engelures moyennes peuvent se soigner. Par contre, dans les cas graves, elles provoquent des lésions permanentes et peuvent même nécessiter une amputation.

Personnes à risques : les fumeurs, les personnes souffrant de diabète ou de problèmes circulatoires, les personnes exposées au froid durant une longue période.

### **Conseillez aux usagers**

#### **de s'habiller chaudement et de se protéger :**

En portant des **vêtements superposés et secs** : la couche d'air entre les vêtements isole et garde la chaleur ;

En portant des **gants, une écharpe et un bonnet en laine** (sortir la tête nue fait perdre 30% de chaleur corporelle)

En portant des **chaussettes épaisses et non serrantes** ;

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

#### **Autres conseils à donner :**

Boire au moins 1,5L (eau);

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

Porter des gants, des chaussettes, des chaussures à semelles épaisses;

Bouger.

#### **A éviter :**

Manipuler des glaçons, des produits surgelés, de la neige, ... ;

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

Rester au froid quand on frissonne ou qu'on tremble (perte de chaleur corporelle)