

RECOMMANDATIONS POUR LE GRAND FROID

La température de votre corps peut s'abaisser en quelques heures et menacer votre vie...

✂ **Pendant la période de grand froid,**
-Habillez-vous comme un oignon

(plusieurs couches non serrées de vêtements),

-Couvrez-vous de la tête aux pieds

(bonnet, écharpe, moufles, chaussettes, chaussures...).

✂ **Ne restez pas mouillés, votre température va baisser encore plus vite.**

Allez dans un ESI, ou un centre d'hébergement, pour vous changer.

✂ **Buvez des boissons chaudes et sucrées, mangez.**

✂ **Méfiez-vous de l'alcool ! il ne tient pas chaud !**

Il va au contraire vous faire perdre rapidement la chaleur de votre corps.

✂ **Bougez, bougez !**

Ne restez pas immobile si vous avez froid.

✂ **Demandez conseil aux animateurs**