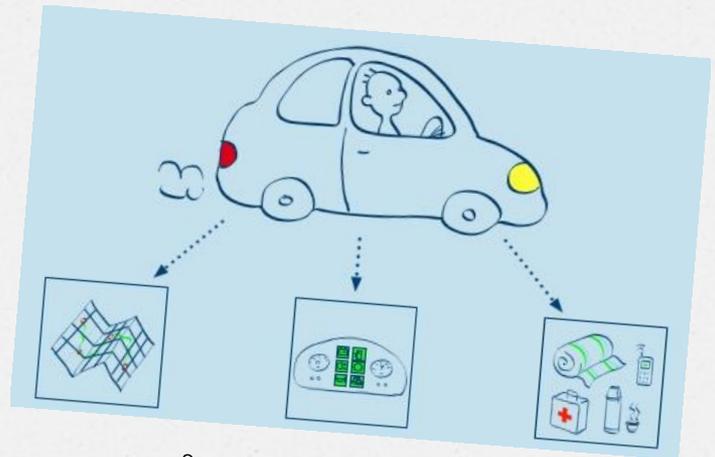
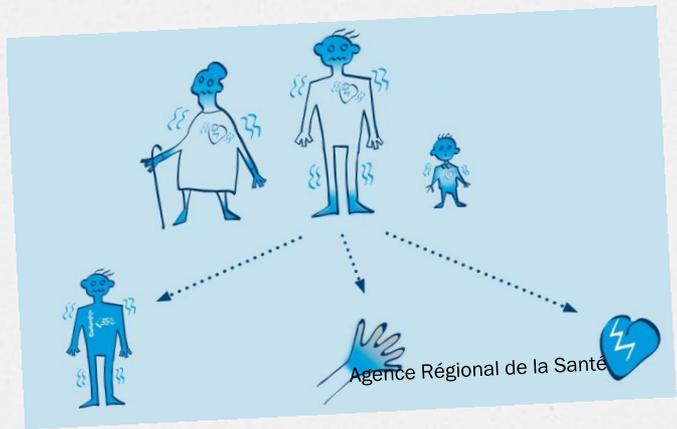


# Conseils aux personnels en cas d'épisode neigeux



Source : Agence Régional de la Santé

## Les bons gestes contre le froid

- Couvrez-vous le nez et la bouche** (pour respirer moins d'air froid)
- Portez un vêtement **imperméable et coupe-vent**
- Préférez des **vêtements en coton** (choisir des vêtements et sous-vêtements qui évacuent la transpiration)
- Superposez les couches** de vêtements (la couche d'air entre chaque vêtement joue le rôle d'isolant)
- Protégez vos extrémités** : mains, pieds, tête... (30 % de la chaleur est perdue par la tête)
- Évitez les vêtements serrés** (ils coupent la circulation sanguine)

L.PINFOGRAPHIE - A. RENAUD.

### Et aussi :

- Baissez le chauffage** : une pièce surchauffée favorise le développement de microbes et la différence avec l'extérieur sera difficile à accepter.
- Allimentez-vous convenablement et prenez une boisson chaude. Évitez l'alcool.**
- Évitez de sortir le soir et la nuit.**
- Aérez votre logement** quelques minutes chaque jour, même l'hiver.
- Attention** : les chauffages d'appoint **ne doivent pas fonctionner** en continu. Ne jamais utiliser de cuisinière, braséros... **Risque d'incendie.**
- Attention** : ne bouchez pas les aérations de votre logement. **Risque mortel d'intoxication** au monoxyde de carbone.

Source : Le parisien du 2 décembre 2016