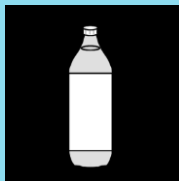


Pensez à vous hydrater, buvez au moins 1.5 litres d'eau par jour



Mais aussi, consommez régulièrement des boissons chaudes : soupe, café, thé,...



Evitez :

- de manipuler des glaçons, des produits surgelés, de la neige ;
- de boire de l'alcool, provoquant une diminution de la température corporelle ;
- de rester au froid si vous frissonnez ou tremblez.

Dans tous les cas, si vous avez des problèmes persistants, consultez un médecin.
Si la situation s'aggrave, appelez le 100 ou le 112

Plan Grand Froid Lutter contre les risques d'hypothermie :

Recommandations du Relais Santé

Le Relais Santé est accessible
du lundi au vendredi de 9h à 13h
horaires l'après-midi.
Rue du Moulin, 79 à 7100 La Louvière

064/54.02.18
0491/35.71.44
0477/96 90 38



ATTENTION AUX ENGELURES !!!

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

Les premiers signes :

- sensation de froid ;
- démangeaisons ;
- brûlures ;
- peau rouge ;
- peau gonflée
- ...

→ **BOUGEZ** pour éviter de vous refroidir
Une hypothermie peut se développer très lentement



Les signes d'une hypothermie :

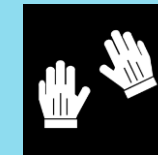
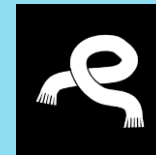
- frissons,
- étourdissements ;
- perte de mémoire ;
- somnolence ;
- difficultés d'élocution ;
- battements cardiaques ralentis ou irréguliers
- respiration superficielle
- ...

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