



Grand froid : comment passer l'hiver en toute sécurité ?

Les personnes âgées sont particulièrement menacées par les vagues de froid exceptionnel. Pour les protéger, il suffit parfois de gestes simples, mais vitaux. Retrouvez les conseils de Cap Retraite.

Plan grand froid : 3 niveaux de mobilisation

1. Mobilisation hivernale

Du 1^{er} novembre au 31 mars.

2. Grand froid

Déclenché si les températures sont négatives le jour et comprises entre -5°C et -10°C la nuit.

3. Froid extrême

Plan d'urgence hivernal, déclenché à températures négatives le jour et inférieures à -10°C la nuit.

Si vous remarquez une personne sans abri ou en difficulté, prévenez le 115.

L'info continue sur
www.capretraite.fr

Rendez-vous sur notre site Internet pour obtenir plus de conseils et d'informations.

Quelques conseils pour prévenir les risques

Engelures, gelures graves pouvant conduire à une amputation, hypothermie sont autant de risques liés aux baisses de températures extrêmes. Pour les éviter, il faut prendre quelques précautions.

→ Éviter les activités à l'extérieur et rester au chaud

- Éviter les sorties autant que possible ;
- au domicile, maintenir une température ambiante d'au moins 19°C (y compris dans les chambres à coucher) ;
- vérifier le bon fonctionnement des chauffages (pour éviter l'intoxication au monoxyde de carbone) ;
- ne pas surchauffer et s'assurer d'une bonne ventilation ;
- faire faire ses courses (y compris les médicaments) en quantité suffisante pour une longue période ;
- donner régulièrement de ses nouvelles aux proches ou voisins.



→ En cas de sortie, bien se couvrir

- Bien couvrir les parties du corps qui perdent de la chaleur (tête, cou, mains, pieds...) ;
- porter plusieurs couches de vêtements et des chaussures antidérapantes ;
- se couvrir le nez et la bouche pour éviter de respirer de l'air froid ;
- éviter les sorties le soir, où la température chute brutalement ;
- se faire accompagner par un proche ou une aide à domicile ;
- en cas de sortie en voiture : se munir d'un téléphone portable chargé, de couvertures, d'eau et de nourriture ;
- prévenir quelqu'un en cas de longue sortie.

Cette Fiche Info vous est offerte par Cap Retraite,
Premier service de conseil et d'orientation en maison de retraite.

Les numéros utiles

- Numéro d'urgence européen : **112**
- SAMU : **15**
- Les pompiers : **18**
- La police : **17**
- Numéro court de Météo France - les prévisions météo : **32 50**
- Plateforme téléphonique Info Ministère Santé : **0 820 03 33 33**
(0,12€ttc/min), service ouvert du lundi au samedi (hors jours fériés) de 9 heures à 19 heures

Les Liens utiles

- Météo-France : www.meteo.fr
- Ministère de la Santé et des Sports : www.sante.gouv.fr
- Institut de veille sanitaire (InVS) : www.invs.sante.fr
- Institut national de prévention et d'éducation pour la santé (INPES). www.inpes.sante.fr

→ Protéger les personnes souffrant de différentes pathologies

- prendre l'avis du médecin généraliste ou du spécialiste sur sa situation spécifique ;
- vérifier quels vaccins sont nécessaires (notamment, en cas d'insuffisance respiratoire, vaccin antigrippal...);
- en cas de déplacement, **se munir de son traitement** ;
- rester actif, mais **éviter les efforts** trop importants.



Que faire en cas d'atteinte directe par le froid ?

Les personnes âgées sont davantage vulnérables aux atteintes directes du froid. Quelles sont-elles et comment agir ?

→ Les gelures

En cas d'exposition au froid, au vent et à l'humidité, **des engelures superficielles** peuvent apparaître. La zone touchée prend **une couleur blanche ou jaune-gris** et elle devient ferme ou malléable comme de la cire. Il ne faut pas frictionner cette zone, ni la masser, mais **la réchauffer en l'immergeant dans de l'eau tiède.**

Il faut consulter un médecin.

Des gelures graves apparaissent lorsque les tissus gèlent. La peau devient sensible, cloque et prend une **couleur bleu-noirâtre**. Non traitées, elles peuvent conduire à une amputation.

Appeler rapidement les services médicaux (le 15 ou le 112).

→ L'hypothermie

Cas de chute de la température du corps en dessous de 35°C. C'est un phénomène progressif, non perceptible immédiatement. **Les signes principaux de l'hypothermie sont :**

- **ralentissement dans la prononciation** des phrases et difficultés à parler ;
- **perte de la capacité de jugement**, jusqu'à la confusion ;
- **engourdissement des membres**, sensation de fatigue intense, grande frilosité, tension musculaire ;
- **coma**, dans les cas graves.

Dans ce cas, prévenir les urgences médicales.



Vous recherchez une maison de retraite ?

Long séjour ou hébergement temporaire, nos conseillers vous trouvent une place disponible adaptée à vos attentes dans les 24 h.

