



TÉLÉASSISTANCE  
**SÉRÉNITÉ**

# PRÉVENTION VAGUE DE GRAND FROID

SIGNES, EFFETS ET PROTECTION,

**TÉLÉASSISTANCE SÉRÉNITÉ EST À VOS CÔTÉS.**



[www.teleassistanceserenite.com](http://www.teleassistanceserenite.com)

# PRÉVENTION GRAND FROID

## TÉLÉASSISTANCE SÉRÉNITÉ À VOS CÔTÉS



**Se couvrir convenablement**, notamment au niveau des extrémités, du cou et de la tête.



**Maintenir le lien social**, en contactant régulièrement vos proches, ceux qui sont seuls, etc.



## COMMENT SE PROTÉGER ?



**Bien chauffer son logement**, idéalement entre 19 et 21°C et continuer à aérer 10 min/jour pour renouveler l'air.



**Rester actif**, même de faible intensité, l'activité physique permet d'augmenter la circulation sanguine et la température corporelle.



**Maintenir une bonne hydratation et alimentation**, pour compenser la perte calorique due au froid et éviter l'alcool.



**Maintenir ou adapter son traitement médical**, en ayant chez soi les médicaments nécessaires au suivi d'un traitement régulier.



[www.teleassistanceserenite.com](http://www.teleassistanceserenite.com)



# PRÉVENTION GRAND FROID

## TÉLÉASSISTANCE SÉRÉNITÉ À VOS CÔTÉS



**Sensation de froid**, frissons, pâleur inhabituelle (surtout aux extrémités).



### LES SIGNES D'UNE HYPOTHERMIE :

Si vous montrez l'un ou plusieurs de ces signes, appuyez sur votre bracelet d'alerte ou contactez le 15.



**Troubles de l'élocution**, paroles saccadées, manque d'attention.



**Rigidité des membres** supérieurs et inférieurs, difficultés à bouger.



**Ralentissement de la fréquence respiratoire.**



**Baisse de la pression artérielle.**



**Fatigue**, état de somnolence.



[www.teleassistanceserenite.com](http://www.teleassistanceserenite.com)

# PRÉVENTION GRAND FROID

TÉLÉASSISTANCE SÉRÉNITÉ À VOS CÔTÉS

## QUAND PARLE-T'ON DE VAGUE DE FROID ?



Des températures en dessous des normales de saison.



Cela dure plus de 2 jours.



Ampleur géographique importante.

**En cas de malaise, appuyez sur votre bracelet d'alerte  
ou contactez le 15.**



[www.teleassistanceserenite.com](http://www.teleassistanceserenite.com)