



Aborder l'hiver le coeur léger !

www.capretraite.fr

0 800 400 008  Service & appel gratuits

Aborder l'hiver le cœur léger !

Les personnes âgées sont considérées comme des personnes "à risque" lors des vagues de Grand froid. En cause : la diminution de leur perception du froid, l'altération des vaisseaux et la fonte de leur masse musculaire.

Cap Retraite vous confie les clés d'un hiver sans appréhension.

Dès l'annonce d'une vague de Grand froid

Pour vous protéger, dès l'annonce d'une vague de Grand froid appliquez les recommandations du ministère de la Santé et de l'Inpes :

- Maintenez la température ambiante à un minimum de **19 °C** à votre domicile.

Vérifiez le bon fonctionnement des **appareils de chauffage** avant de les utiliser.

- N'obstruez pas les **bouches d'aération**.
- Pensez à faire - ou faire faire - **vos courses** pour une longue période.
- Prévoyez de l'eau et des produits alimentaires ne nécessitant pas de cuisson (risque de gel des canalisations ou de coupure d'électricité).
- Pensez à vérifier que vous avez **vos médicaments** pour une durée suffisante.
- Evitez de vous **reposer** trop près du chauffage.
- Mettez de côté **des piles** pour écouter les consignes des pouvoirs publics à la radio, même en cas de coupure d'électricité.



! SOLIDARITÉ GRAND FROID

Si vous connaissez une personne âgée et/ou isolée, pensez à prendre régulièrement de ses nouvelles !
Et invitez-la à se faire connaître auprès de sa mairie.

Lors d'une vague de froid extrême



Il importe de limiter au maximum les activités extérieures lorsqu'il fait froid. Si vous êtes toutefois contraint de sortir :

- **Habillez-vous chaudement** et couvrez-vous particulièrement la tête.
- Pensez à vous munir d'une **écharpe** pour recouvrir le bas du visage et la bouche.
- Evitez de vous **découvrir les mains**, même momentanément.
- N'hésitez pas à porter plusieurs couches de vêtements superposées.
- Maintenez un certain niveau d'**exercice régulier** telle que la marche, sans toutefois fournir d'efforts importants.

En cas d'atteinte du froid

Chaque année, des centaines de personnes souffrent de la chute des températures. Quelles lésions sont les plus fréquentes et comment réagir ?

- **Les engelures superficielles** sont des réactions assez légères au froid. Elles sont marquées par une zone de peau blanche ou jaune-gris, avec un engourdissement des parties exposées au froid.

En cas d'apparition d'engelure superficielle, il est nécessaire de consulter son médecin. En attendant :

- Trempez la zone affectée dans de l'eau tiède.
- **Ne pas frictionner** la zone atteinte, ni la masser. Cela peut aggraver la lésion.
- Ne pas utiliser de source de **forte chaleur** (lampe chauffante, feu, radiateur).

- **Les gelures graves** font suite au gel complet des tissus. La peau est insensible, peut devenir bleu-noirâtre et cloquée. Ces lésions nécessitent un traitement hospitalier en urgence. **Appelez les secours immédiatement en composant le 15 ou 112.**

- **L'hypothermie** est caractérisée par des **frissons et grelottements**, une **confusion mentale**, des signes de maladresse, des accès de fatigue.

Dans ce cas, **appelez les secours** en composant **le 15 ou le 112**. En attendant :

- **Installer la personne à l'abri du froid et du vent.**
- **Remplacer ses vêtements s'ils sont mouillés et la couvrir avec des couvertures.**
- **Lui faire boire des boissons sucrées, chaudes et non alcoolisées.**
- **Ne pas masser la peau.**

VOYAGER DURANT UNE VAGUE DE GRAND FROID

Il est conseillé de **reporter** tout voyage prolongé en voiture.

Si vous n'avez pas le choix, assurez-vous que vous êtes en mesure de gérer une **panne** ou un arrêt prolongé : munissez-vous de **nourriture** et d'**eau** en quantité, prenez des **couvertures**, ainsi que vos traitements médicaux.

En amont : vérifiez que l'auto est en **bon état de fonctionnement** et pensez à **faire** le plein.



Redoubler de vigilance

Le Grand froid, à l'instar de la canicule, est devenu une préoccupation nationale. Et chaque année, dès le lancement du Plan Grand froid, de vastes moyens sont mis en œuvre en direction des plus vulnérables.

- Chaque mairie doit disposer d'un **registre nominatif**, destiné à secourir les personnes "à risque".
- Trois catégories de personnes peuvent figurer sur ce registre :
 - Les personnes âgées de **65 ans** et plus, résidant à leur **domicile**.
 - Les personnes âgées de plus de **60 ans** reconnues **inaptes au travail** et résidant à leur **domicile**.
 - Les personnes adultes **handicapées**, résidant à leur domicile.
- En cas de déclenchement du **Plan d'alerte Grand froid** par le préfet, ces personnes bénéficieront de **l'intervention ciblée des services sanitaires et sociaux**.
 - *Pour vous inscrire, contactez le CCAS ou l'Antenne Solidarités de votre arrondissement.*

! À SAVOIR

Le **Plan Blanc**, au niveau national, prévoit lors d'une période de Grand froid, un **renforcement des effectifs** et des **moyens** dans les **hôpitaux**. Le but : une plus grande réactivité et une meilleure coordination entre la population et les centres de soins.



Les contacts utiles de Mr Cap

N° d'urgence unique européen : 112

Samu : 15

Pompier : 18

Météo France : 32 35

Prévisions de Météo-France : www.meteo.fr

Infos circulation : www.bison-fute.equipement.gouv.fr

Plus d'informations sur les aspects sanitaires :
www.sante.gouv.fr et www.invs.sante.fr

0 800 400 008

Service & appel
gratuits

Suivez-nous sur www.capretraite.fr f t


CAP RETRAITE
SERVICE GRATUIT