

# Comment se protéger du froid?

- Boire des boissons chaudes
- Manger souvent
- Mettre plusieurs couches de vêtements
- Éviter le coton sur la peau (retient l'humidité)
- Couvrir la tête, le visage, les mains et les pieds
- Mettre une tuque même s'il ne fait pas très froid
- Éviter les vêtements serrés
- Changer les vêtements humides ou mouillés
- Avoir une personne de confiance qui sait où on est



**Attention au feu et aux appareils de chauffage et de cuisson dans les endroits fermés (ex. : tente ou pièce)**

## Dangers:

1. Incendie
2. S'intoxiquer au monoxyde de carbone, un gaz sans odeur, invisible et mortel



## Engelure

Une partie du corps est blessée par le froid

### Signes

- Peau normale ou un peu rouge
- Picotement ou douleur
- Peau blanche
- Perte de sensation
- Peau bleue ou noire  
(risque de perdre un doigt, un orteil ou une zone du visage exposée à l'air).

**URGENCE**



## Hypothermie

Le corps devient trop froid

### Signes

- Frissons continus
- Peau froide et pâle
- Faiblesse, difficulté à parler, confusion, arrêt des frissons
- Perte de conscience



**Attention!** Les signes d'hypothermie peuvent ressembler à une surdose.

## Quoi faire si engelure?

- Ne pas frotter la peau
- Aller dans un endroit chauffé
- Enlever les vêtements humides
- Mettre la partie du corps touchée dans l'eau tiède (pas chaude)
- **Appeler le 811 ou voir un professionnel de la santé**