

Quelques bons réflexes quand il fait froid

1. Ne surchauffez pas votre logement, mais chauffez normalement, en vous assurant que la ventilation est bonne, pour éviter tout risque d'intoxication au monoxyde de carbone.
2. Pour éviter tout risque d'hypothermie ou de gelures, couvrez-vous convenablement, notamment au niveau des extrémités. Protéger aussi le nez et la bouche permet de respirer moins d'air froid.
3. Mettez de bonnes chaussures pour éviter les chutes.
4. Le froid demande des efforts supplémentaires à notre corps, et notamment à notre cœur qui bat plus vite pour lutter contre le refroidissement. Ainsi, en période de grand froid, mieux vaut limiter les efforts physiques, même lorsqu'on est en bonne santé. Sachez également que cela pourrait aggraver d'éventuels problèmes cardio-vasculaires.
5. Malgré les idées reçues, la consommation d'alcool ne réchauffe pas. Au contraire, cela peut s'avérer dangereux, car l'engourdissement fait disparaître les signaux d'alerte du froid et on ne pense pas à se protéger.

Source : INPES. http://inpes.sante.fr/10000/themes/evenement_climatique/froid/index.asp

Le Dico du doc



Froid extrême



Baisse très importante de la température extérieure.

L'exposition au très grand froid peut avoir des conséquences sur la santé : hypothermie (baisse de la température du corps en dessous de 35°C), gelures pouvant conduire à l'amputation, aggravation des risques cardio-vasculaires.

Pendant ces périodes :

Les personnes les plus vulnérables sont les bébés et les jeunes enfants : mieux vaut ne pas les sortir, même bien protégés.

Les adolescents et les adultes peuvent sortir, mais doivent redoubler de vigilance, limiter leurs efforts physiques et éviter de sortir le soir, car il fait alors encore plus froid.

Ceux qui veulent utiliser leur véhicule ont intérêt à vérifier son état de fonctionnement et à ne pas partir sans avoir écouté la météo et emporté une trousse de secours, des couvertures et une boisson chaude.

Enfin, il est prudent de s'organiser pour le cas où la vague de froid poserait des problèmes imprévus : prévoir au domicile un stock d'eau et de vivres.

Source : INPES, 29 décembre 2014

Météo antibio

Risques

- Grippe épidémie
- Bronchiolite modéré
- Inf respiratoire élevé
- Gastro-entérite moyen
- Allergies pollens très faible

Sources : Open Rome, ECDC, InVS
et <http://www.pollens.fr>

La grippe A est là !

En France, les Autorités confirment que la grippe A(H3N2) est très épidémique actuellement, avec un impact très marqué dans les collectivités de personnes âgées (nombreux foyers épidémiques et élévation de la mortalité).

Il faut rappeler que :

- La grippe ne provoque pas forcément une fièvre très élevée. On peut avoir la grippe et une température à 38°C.
- Le vaccin antigrippal n'est pas une protection absolue. Il ne faut pas hésiter à utiliser un médicament antiviral lorsqu'on a la grippe, même si on est vacciné.
- Lorsqu'on a la grippe, on a été contagieux plusieurs jours avant le début des symptômes et on le reste pendant 3 à 5 jours après. Porter un masque anti-projection (en vente libre en pharmacie) évite de contaminer ses proches.

Sources : Open Rome, ECDC, OMS, InVS