



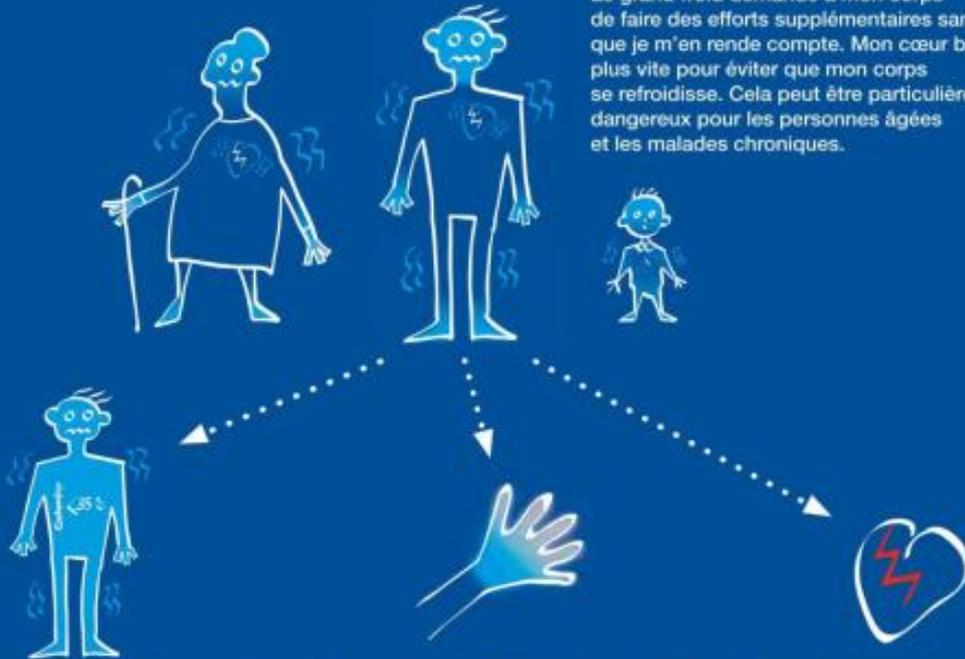
Une vague de froid intense va concerner la France ces prochains jours



## En période de grand froid

GRAND FROID • COMPRENDRE & AGIR

Le grand froid demande à mon corps de faire des efforts supplémentaires sans que je m'en rende compte. Mon cœur bat plus vite pour éviter que mon corps se refroidisse. Cela peut être particulièrement dangereux pour les personnes âgées et les malades chroniques.



Si je reste dans le froid trop longtemps, ma température corporelle peut descendre en dessous de 35 °C, je suis alors en hypothermie. Mon corps ne fonctionne plus normalement et cela peut entraîner des risques graves pour ma santé.

Si je reste dans le froid trop longtemps, les extrémités de mon corps peuvent devenir d'abord rouges et douloureuses, puis grises et indolores (gelures). Je risque l'amputation.

Si je fais des efforts physiques en plein air, je risque d'aggraver d'éventuels problèmes cardio-vasculaires.

Quand je sors je me couvre suffisamment afin de garder mon corps à la bonne température.

- Je couvre particulièrement les parties de mon corps qui perdent de la chaleur: tête, cou, mains et pieds.
- Je me couvre le nez et la bouche pour respirer de l'air moins froid.
- Je mets plusieurs couches de vêtements, plus un coupe-vent imperméable.
- Je mets de bonnes chaussures pour éviter les chutes sur un sol glissant.
- J'évite de sortir le soir car il fait encore plus froid.
- Je me nourris convenablement, et je ne bois pas d'alcool car cela ne réchauffe pas.



Je suis prudent et je pense aux autres.

- Je limite les efforts physiques, comme courir.
- Si j'utilise ma voiture, je prends de l'eau, une couverture et un téléphone chargé, et je me renseigne sur la météo.
- Je suis encore plus attentif avec les enfants et les personnes âgées, qui ne disent pas quand ils ont froid.



Je chauffe sans surchauffer.



Je chauffe mon logement sans le surchauffer et en m'assurant de sa bonne ventilation.



Si je remarque une personne sans abri ou en difficulté dans la rue, j'appelle le « 115 »

Pour plus d'informations:

[www.meteo.fr](http://www.meteo.fr) • [www.bison-fute.equipement.gouv.fr](http://www.bison-fute.equipement.gouv.fr) • [www.sante.gouv.fr](http://www.sante.gouv.fr) • [www.invs.sante.fr](http://www.invs.sante.fr)



atteindre -6°C au plus froid (prévisions Météo-France)

## Le plan grand froid à Pontault-Combault

**Depuis le 1<sup>er</sup> novembre et jusqu'au 31 mars**, Pontault-Combault **active son plan grand froid**. À l'instar, l'été, du plan canicule, il est géré par la Direction des solidarités et vise principalement à **protéger les personnes vulnérables** : les personnes âgées de plus de 65 ans, les habitants isolés, les individus sans domicile fixe ou vivant dans un logement insalubre.

Les travailleurs sociaux du service social effectuent ainsi des **maraudes hebdomadaires** sur toute la ville. En cas de déclenchement du plan grand froid par la préfecture de Seine-et-Marne (vigilance météo orange ou rouge), ces tournées en ville seront **quotidiennes** et les personnes recensées dans le registre des personnes vulnérables seront, **chaque jour, contactées par téléphone par un agent de la Direction** afin de s'assurer de leur bonne santé et de leur rappeler les gestes à tenir.

**Il est toujours possible de se faire recenser soit en remplissant [le formulaire sur le site de la Ville](#) [1] et en le renvoyant à la Direction des solidarités, 30 avenue des Marguerites ou sur l'adresse mail [ccas@pontault-combault.fr](mailto:ccas@pontault-combault.fr) [2].**

Et n'oubliez pas : si vous êtes une personne âgée ou handicapée, donnez de vos nouvelles régulièrement à votre famille ou à votre voisinage. De même, si vous connaissez une personne isolée, pensez à prendre régulièrement de ses nouvelles

Informations au 01 60 18 15 70

## Comment se protéger du froid à la maison

Parmi les gestes et conseils, n'oubliez pas de **fermer les pièces inutilisées**, soyez vigilant avec les appareils de chauffage en vous **assurant de leur bon fonctionnement et de leur entretien**, et, très important, **ne surchauffez pas les poêles à bois ni les chauffages d'appoint à cause des risques d'incendie et d'intoxication au monoxyde de carbone**. Les groupes électrogènes doivent impérativement être placés à l'extérieur de l'habitation et jamais en milieu clos (cave, garage....).

Publié le 05 janvier 2024

**URL de la source (modifié le 08/01/2024 - 09:30):** <https://www.pontault-combault.fr/actualites-0/le-plan-grand-froid-pontault-combault>

### Liens

[1] <https://www.pontault-combault.fr/solidarite-1/ccas/espace-seniors/les-services-destination-des-seniors/recensement-des-personnes>

[2] <mailto:ccas@pontault-combault.fr>