CONSEILS « GRAND FROID »

Passez l'hiver en toute sérénité avec Adhap services l'aide à domicile

À la maison

Durant une vague de grand froid, il est conseillé de rester chez soi et de suivre quelques recommandations :

- Assurez-vous du bon fonctionnement de vos installations de chauffage.
- Veillez à maintenir la température de votre domicile à un niveau convenable de 19°C.
- Ne bouchez pas les aérations de votre logement.
- Vérifiez que vous avez, en quantité suffisante, vos médicaments habituels.
- Procurez-vous un stock alimentaire pour une longue période.
- En cas de coupure d'électricité, préparez l'équipement nécessaire (piles, lampe torche, radio portable).
- Prévoyez de l'eau et des produits alimentaires ne nécessitant pas de cuisson.

À l'extérieur

En cas de grand froid, évitez de sortir de votre domicile. Toutefois, si vous êtes contraints de vous déplacer, veillez à prendre certaines précautions :

- Habillez-vous chaudement en portant plusieurs couches de vêtements superposées.
- Pensez à vous munir d'une écharpe, d'un bonnet et de gants.
- Utilisez des chaussures chaudes et adaptées aux sols glissants (en cas de verglas) pour limiter les risques de chutes.
- Si vous devez vous déplacer en voiture, prévoyez une couverture, un téléphone portable et votre traitement médical, au cas où votre véhicule se retrouverait bloqué.

En cas d'urgence :

SAMU : 15 **Pompiers : 18**

Votre centre Adhap Services reste à votre disposition au :

00 00 00 00 00