

# Soyez prêts pour l'hiver!

Le fait de rester actif et de profiter des belles conditions hivernales offre de nombreux bienfaits. Voici quelques moyens d'éviter les blessures par temps froid, comme les engelures et l'hypothermie.

## Quels sont les risques?

Apprenez-en plus sur les gelures superficielles, les engelures et l'hypothermie en consultant [SantePubliqueOttawa.ca/TempsFroid](https://SantePubliqueOttawa.ca/TempsFroid)

## Qui est le plus exposé?

Les personnes âgées, les bébés, les personnes qui passent beaucoup de temps à l'extérieur, les personnes en situation d'itinérance et les personnes qui ont consommé de l'alcool ou des drogues risquent le plus de souffrir d'engelures et d'hypothermie.

## Que pouvez-vous faire?



Téléchargez l'application MétéoCAN et vérifiez la météo tous les jours.



Lorsque le facteur éolien est important, restez à l'abri du vent.  
Surveillez l'apparition de signes d'engelures ou d'hypothermie.



Balayez le code QR pour en savoir plus sur l'application MétéoCAN.

## Qui peut aider?



Composez le 2-1-1 pour obtenir des services de soutien et des vêtements d'hiver.

Composez le 3-1-1 pour aider les personnes en situation d'itinérance à se protéger du froid.



Habillez-vous en fonction du temps froid – portez trois couches de vêtements avec un coupe-vent comme couche externe; bas chauds, bottes, mitaines et tuque. Couvrez-vous bien le visage.

12/2023