

# RESTEZ AU CHAUD CET HIVER



## SUPERPOSEZ VOS VÊTEMENTS

Portez un bonnet et des mitaines chauds, des vêtements extérieurs imperméables et coupe-vent, et des bottes imperméables.



## COUVREZ LA PEAU EXPOSÉE

Couvrez autant que possible la peau exposée pour éviter les engelures.



## RESTEZ AU SEC

Changez-vous immédiatement si vos vêtements sont mouillés afin d'éviter l'hypothermie.



## PLANIFIEZ À L'AVANCE

Consultez les prévisions météorologiques. Limitez vos activités extérieures ou reportez-les si des conditions météorologiques extrêmes sont prévues.



## RÉCHAUFFEZ-VOUS

Faites des pauses régulières dans des bâtiments chauffés.



## PRENEZ DES NOUVELLES DE VOTRE ENTOURAGE

Prenez des nouvelles de votre famille, de vos amis et de vos voisins, en particulier des aînés vivant seuls, pour vous assurer qu'ils restent bien au chaud.



## SOYEZ PRUDENT(E) LORS DE VOS ACTIVITÉS

Dans la neige, portez des bottes confortables à talons larges et bas, ainsi que des vêtements de couleurs vives.



## SOYEZ ALERTE

Si vous voyez quelqu'un en difficulté à cause du froid extrême, composez le 3-1-1. En cas d'urgence, composez le 9-1-1.

