



CHUZELLES

Dernière mise à jour : 08 juin 2023

PLAN COMMUNAL DE SAUVEGARDE

FICHE RÉFLEXE N° 12 : RISQUE GRAND FROID VIGILANCE ORANGE

Le comportement du citoyen

Avant l'évènement : S'organiser et anticiper	S'informer sur le risque, sa fréquence et son importance.
Pendant l'évènement	<p>Se tenir informé de l'évolution de la situation (radio, mairie) et prévoir les gestes essentiels. Evitez les expositions prolongées au froid et au vent. Evitez les sorties le soir et la nuit. Protégez-vous des courants d'air et des chocs thermiques brusques. Habillez-vous chaudement, de plusieurs couches de vêtements, avec une couche extérieure imperméable au vent et à l'eau. Couvrez-vous la tête et les mains, ne gardez pas de vêtements humides.</p> <p>De retour à l'intérieur :</p> <ul style="list-style-type: none">- Alimentez-vous convenablement.- Prenez une boisson chaude.- Pas de boisson alcoolisée. <p>Attention aux moyens utilisés pour vous chauffer :</p> <ul style="list-style-type: none">- Les chauffages d'appoint ne doivent pas fonctionner en continu.- Ne jamais utiliser des cuisinières, braséros, etc. pour se chauffer.- Ne bouchez pas les entrées d'air de votre logement. <p>Par ailleurs, aérez votre logement quelques minutes même en hiver. Evitez les efforts brusques. Si vous devez prendre la route, informez-vous de l'état des routes. En cas de neige ou de verglas, ne prenez votre véhicule qu'en cas d'obligation forte et emmenez :</p> <ul style="list-style-type: none">- Des boissons chaudes (thermos).- Des vêtements chauds et des couvertures.- Vos médicaments habituels.- Votre téléphone portable chargé. <p>Pour les personnes sensibles ou fragilisées :</p> <ul style="list-style-type: none">- Restez en contact avec votre médecin.- Evitez un isolement prolongé.- N'hésitez pas à appeler le CCAS de la commune. <p>Si vous remarquez une personne sans abri ou en difficulté, prévenez le 115.</p>
Après l'évènement	<p>Poursuivre l'assistance aux populations, soutien et accompagnement. Vérifiez les conduites d'eau. Faire attention aux chutes si verglas présent. Faire attention aux chutes de glace pouvant tomber des toits ou autres.</p>
Où s'informer pendant le risque	Ecoutez les messages diffusés par les radios ou la télévision : France Bleu Isère (101.8 FM ou 103.9), France Inter (93.5 FM ou 99.8) et France 3.
En savoir plus sur le risque	Consultez les sites suivants : http://www.sante.gouv.fr/ http://www.meteofrance.com