

## ➤ LA GRIPPE, c'est pas automatique

L'hiver dernier, la grippe a provoqué 14 400 décès selon Santé publique France. 90 % de ces décès concernent les personnes âgées de plus de 75 ans, mais les recommandations sont valables pour tous.

### Prévenir : des gestes simples

- ✓ Lavez-vous les mains plusieurs fois par jour avec du savon ou, à défaut, utilisez une solution hydro-alcoolique.
- ✓ Utilisez un mouchoir en papier à usage unique pour se moucher ou cracher et jetez-le dans une poubelle, si possible recouverte d'un couvercle. Lavez-vous les mains ensuite.
- ✓ Couvrez-vous le nez et la bouche avec le coude/la manche quand vous éternuez.
- ✓ Évitez les contacts avec les personnes malades.  
Si vous êtes en contact : ne partagez pas d'objets utilisés par le malade (linge de toilette, couverts...).
- ✓ Pensez à prendre des nouvelles des membres de votre famille ou de vos voisins isolés.

Plus de renseignements sur : <http://solidarites-sante.gouv.fr/prevention-en-sante/preserver-sa-sante/calendrier-vaccinal>

Tous les conseils sur :  
<http://www.gouvernement.fr/risques/pandemie-grippale>

### La vaccination : recommandations

La vaccination contre la grippe saisonnière est fortement recommandée pour les personnes les plus fragiles car le virus est plus dangereux chez elles.

L'Assurance Maladie prend en charge le vaccin contre la grippe saisonnière à 100 % pour :

- ✓ les personnes âgées de 65 ans et plus,
- ✓ les femmes enceintes quel que soit le trimestre de grossesse,
- ✓ les personnes atteintes de certaines affections chroniques,
- ✓ les personnes en surpoids,
- ✓ l'entourage familial de nourrissons de moins de 6 mois présentant des facteurs de risque (prématurés, porteurs de pathologie pulmonaire, neurologique...),
- ✓ les personnes séjournant dans un établissement de soins de suite ainsi que dans un établissement médico-social d'hébergement quel que soit l'âge,
- ✓ certains professionnels de santé.



# GUIDE PRÉVENTION

Risques  
hivernaux

Se protéger du  
froid, de la grippe,  
des intoxications  
au monoxyde  
de carbone

Recommandations

Ville Solidaire

## ➤ GRAND FROID

Le grand froid (températures anormalement basses dans la durée), la neige, le vent glacé peuvent entraîner des risques pour la santé : hypothermie, gelures, chutes, aggravation des risques cardiovasculaires...

Il faut rester vigilant car les effets sont insidieux. Les personnes âgées, les nourrissons, les sportifs, les personnes à mobilité réduite, en grande précarité ou non conscientes du danger ainsi que les personnes atteintes de maladies chroniques sont particulièrement exposées aux risques.

### À NE PAS FAIRE



Évitez de vous déplacer, particulièrement les enfants et les adultes de plus de 65 ans.



Ne faites pas trop d'efforts physiques ni d'activités à l'extérieur.



Ne consommez pas d'alcool : l'ébriété fait disparaître les signaux d'alerte liés au froid.



Ne faites jamais fonctionner les chauffages d'appoint en continu.



Évitez de sortir le soir.

### À FAIRE



Nourrissez-vous convenablement.



Maintenez la température ambiante de votre domicile à un niveau convenable d'environ 19 degrés.

### SI VOUS DEVEZ IMPÉRATIVEMENT SORTIR



Adaptez votre tenue : couvrez les parties du corps les plus sensibles au froid : les pieds, les mains, le cou et la tête. De bonnes chaussures permettent d'éviter les chutes.



Si vous devez utiliser votre voiture : prenez une couverture, un téléphone et vos médicaments habituels au cas où votre véhicule serait bloqué par la neige.



Si vous remarquez une personne en difficulté dans la rue, appelez le 15.

## ➤ STOP AUX INTOXICATIONS AU MONOXYDE DE CARBONE

### À NE PAS FAIRE



Ne faites jamais fonctionner les chauffages d'appoint en continu.

N'utilisez jamais des appareils non destinés à cet usage pour vous chauffer.



Respectez strictement les consignes d'utilisation des appareils à combustion (barbecues, braseros, groupes électrogènes ne doivent en particulier jamais être utilisés à l'intérieur des locaux).

### À FAIRE



Avant l'hiver et au cours de la saison, faites vérifier vos installations de chauffage et de production d'eau chaude.



Faites ramoner les conduits de fumée par des professionnels qualifiés. Assurez-vous du bon fonctionnement des ventilations.



Aérez votre habitation au moins 10 minutes par jour, même si les températures sont très basses. Durant ce temps, éteignez ou baissez au minimum les appareils de chauffage à proximité des fenêtres pour ne pas dépenser inutilement de l'énergie. N'obstruez pas les bouches d'aération.