

Avancez de pied ferme!

Sécurité en hiver : prévoyez



Restez au chaud

En cas de températures froides, couvrez toute la peau exposée.

- Utilisez un foulard pour couvrir votre bouche et votre nez.
- Portez un chapeau. Près de 40 % de la chaleur corporelle se perd par la tête.
- Portez des lunettes de soleil ou une visière pour réduire l'éblouissement causé par le soleil ou la neige.
- Portez des gants isolés pour ne pas avoir à mettre les mains dans les poches et vous aider à garder votre équilibre.
- Portez des chaussures antidérapantes — les crampons à glace peuvent aider à prévenir les chutes.



Restez en sécurité

Préparez votre environnement pour rester en sécurité.

- Assurez-vous que les outils conçus pour l'hiver soient prêts, comme une pelle, un grattoir, du sel, du sable, de la litière pour chat, une lampe de poche, des aides à la marche.
- Restez attentif à ce qui se passe autour de vous et repérez les dangers au sol (la glace noire est souvent non visible).
- Remplacez les embouts en caoutchouc usés des cannes et des bâtons de marche. Envisagez d'y fixer un pic à glace.
- Faites de petits pas en appuyant toute la plante des pieds sur la glace tout en prenant votre temps; ne vous hâtez pas!
- Portez sur vous une liste de personnes à contacter en cas d'urgence et de vos renseignements médicaux.

Restez actif

Réduisez votre risque de blessures et de chutes. Plus d'activité physique entraîne plus de bienfaits pour la santé.

- Restez hydraté en buvant des liquides tièdes.
- Essayez d'utiliser un bâton de marche ou de marcher avec un groupe ou un ami.
- Participez aux activités communautaires.



Public Health
Santé publique
SUDBURY & DISTRICTS

Ontario 



Sudbury et districts