

Planifier

RESTER AU CHAUD

Par temps froid, couvrez toute la peau exposée.

- Utilisez un foulard pour vous couvrir la bouche et le nez.
- Portez un chapeau. Environ 40 % de la perte de chaleur se produit par la tête.
- Portez des lunettes de soleil ou une visière pour réduire l'éblouissement dû au reflet du soleil sur la neige.
- Portez des gants isolés pour garder vos mains en dehors de vos poches et vous aider à garder votre équilibre.
- Portez des chaussures à semelle antidérapante — les clous à glace peuvent vous aider à prévenir les chutes.

RESTER EN SÉCURITÉ

Préparez votre environnement pour rester en sécurité.

- Préparez vos outils d'hiver (pelle, grattoir, sel, sable, litière non agglomérante, lampe de poche, aides à la marche).
- Prenez conscience des alentours et vérifiez la présence de dangers au sol (la glace noire est souvent invisible).
- Remplacez les embouts de caoutchouc usés des cannes et des bâtons de marche. Songez à utiliser un embout à glace.
- Faites des petits pas les pieds à plat sur la neige et la glace — sans vous presser!
- Ayez sur vous une liste de personnes à joindre en cas d'urgence et d'information médicale.

CONTINUER À BOUGER

Réduisez le risque de blessure et de chute. Augmenter l'activité physique procure de nombreux bienfaits pour la santé.

- Maintenez votre hydratation en buvant des liquides chauds.
- Essayez la marche nordique en milieu urbain ou la marche avec un groupe ou un ami dans les sentiers de la région.
- Participez à des activités communautaires, virtuelles ou en présentiel.

Soyons *ACTIFS*. Soyons *SOCIAUX*. Soyons *FORTS*!

Afin d'en savoir plus, consultez www.stayonyourfeet.ca/fr/ ou communiquez avec votre bureau de santé local.

