

CONSEILS SUR LA SÉCURITÉ EN HIVER

Chutes

9 174 patients se sont rendus aux urgences d'Horizon entre 2013 et 2018 après s'être blessés en tombant ou en glissant

66,5 % des chutes se soldent par des fractures

Pour éviter de tomber, portez les bonnes chaussures et marchez comme un pingouin



Pelletage

Adoptez la bonne technique

Étirez-vous

Utilisez la bonne pelle

Pelleter, c'est demandant...prenez votre temps



Engelures et hypothermie

Habillez-vous pour affronter les éléments : les engelures se produisent lorsque l'exposition du corps à des températures froides nuit à la circulation du sang vers les extrémités

- Dans les cas mineurs, il est recommandé d'immerger la peau gelée dans de l'eau tiède

- Dans les cas extrêmes, les engelures profondes peuvent causer des **dommages aux nerfs** et faire **noircir la peau**

- **Il ne faut pas** frotter ou masser la peau blessée pour ne pas l'endommager davantage

- L'hypothermie se produit lorsque le corps **perd plus de chaleur** qu'il ne peut en produire

- Si vous présentez des symptômes d'hypothermie, **enveloppez-vous** dans des couvertures ou des vêtements secs pour vous réchauffer

- **Ne restez pas immobile**

- Séchez-vous et réchauffez-vous graduellement

- Dans les cas plus graves, appelez le 911 immédiatement



Glaçons Neige lourde

Soyez conscient de ce qui vous entoure et se trouve **au-dessus de votre tête**

Portez attention aux masses de neige lourde qui peuvent glisser des toits en métal

Plus les glaçons qui pendent des toitures sont gros, plus le **danger** qu'ils présentent est grand

Pensez aux autres... **déneigez votre voiture au complet**

