

Fiche prévention

Avoir les bons réflexes

Prévenir les grands froids



Chaque hiver, nous connaissons un ou plusieurs évènements de grand froid. Se prémunir de ces épisodes, c'est se protéger en adoptant quelques bons réflexes.

▶ Se prémunir

Inscrivez-vous en mairie au registre communal afin que l'on puisse vous venir en aide en cas de vague de froid (personnes âgées, isolées, handicapées).

À votre domicile

- Vérifiez et protégez vos canalisations d'eau, robinets et compteurs d'eau contre le gel en utilisant des matériaux isolants, qu'ils soient situés dans des locaux non chauffés ou en extérieur.
- Rassemblez les papiers importants (pièces d'identité, carte Vitale et autres documents de santé, moyens de paiement, livret de famille...)
- Faites une réserve d'eau potable, prévoyez des vivres et du matériel de secours en cas de confinement demandé par les autorités.
- Assurez-vous du fonctionnement des moyens d'éclairage de secours.

En cas de problème de santé

- Demandez conseil à votre médecin ou pharmacien.
- En cas d'utilisation d'un dispositif d'assistance médicale alimenté par électricité, prenez vos précautions en contactant l'organisme qui en assure la gestion.

Restez en contact avec vos proches

- Prenez régulièrement des nouvelles des membres de votre famille, de vos voisins, en particulier les personnes âgées, isolées, handicapées ou fragiles.

Le Abeille Assurances

Complétez votre numéro de téléphone mobile sur votre espace personnel pour être informé par SMS de toute situation à risque sur votre commune.

▶ Connaître l'évolution de la situation

- Renseignez-vous auprès de la mairie, préfecture ou services de l'État sur le risque tempête, sa fréquence, le niveau d'exposition communal et l'organisation mise en place pour le gérer (moyens d'alerte, centres d'accueil...).
- Tenez-vous informé de la situation météo en utilisant les radios (poste à piles) et autres médias (TV, réseau Radio France). Consultez régulièrement la carte de vigilance de Météo-France (<http://vigilance.meteofrance.com>).

▶ Les bons réflexes en cas de grand froid

- Restez autant que possible chez vous et dans les pièces les plus chaudes, fermez les portes des pièces inutilisées. Reportez tout déplacement non indispensable.
- Buvez des boissons chaudes, alimentez-vous convenablement. Évitez de boire de l'alcool, l'ébriété faisant disparaître les signaux d'alerte liés au froid.
- Pour vous chauffer, n'utilisez pas les appareils non destinés à cet usage : cuisinières, brasero, chauffages d'appoint à combustion en continu (ces appareils ne doivent fonctionner que par intermittence), à cause des risques d'incendie et d'intoxication au monoxyde de carbone.
- Limitez les efforts physiques et activités en extérieur.
- Contactez votre médecin (en cas d'engelures superficielles) ou le 15 en cas d'urgence (gelures graves, hypothermie...).
- N'obstruez pas les bouches d'aération et ne surchauffez pas votre logement.
- Donnez et prenez des nouvelles de vos proches et voisins. N'hésitez pas à aider ou à vous faire aider.

Si vous êtes obligé de vous déplacer

- Évitez de sortir aux heures les plus froides (le soir, la nuit, en début de matinée) ainsi que les expositions prolongées au froid et au vent.
- Signalez votre départ et votre destination à vos proches.
- Habillez-vous chaudement avec plusieurs couches de vêtements dont un imperméable au vent. Couvrez les extrémités. Ne gardez pas de vêtements humides. Équipez-vous de chaussures montantes.
- Vérifiez votre niveau de liquide nettoyant antigel et votre batterie. Ne bloquez pas votre frein à main en cas de températures négatives.
- Renseignez-vous sur l'état du réseau routier auprès du Centre régional d'information et de circulation routière (CRICR).
- Respectez scrupuleusement les restrictions de circulation et déviations mises en place.
- Munissez-vous d'équipements spéciaux. Remplissez au maximum votre réservoir de carburant pour diminuer le risque de gel.

Si vous êtes contraint à un départ prolongé de votre domicile

- Maintenez le chauffage en mode « hors gel » au lieu de le couper.
- Coupez le compteur d'eau en fermant le robinet. Fermez les arrivées d'eau intérieures et extérieures de votre logement.
- Vidangez les canalisations de distribution d'eau et le circuit de chauffage. Protégez ce dernier avec un antigel.
- Prévoyez des vivres (nourriture, eau et boissons chaudes dans un thermos), du matériel de secours, des couvertures, des habits chauds, vos médicaments et votre téléphone portable chargé en cas d'attente sur la route à bord de votre véhicule.

Si vous êtes concerné par un gel de canalisations

- N'employez pas de flamme ou de décapeur thermique pour tenter de dégeler les canalisations.

 **Suivez les recommandations de sécurité diffusées par les autorités.**

Rester vigilant après la vague de froid

- Ne touchez pas aux fils électriques et téléphoniques tombés au sol.
- Faites l'inventaire des dégâts, photographiez les dommages.
- Déclarez le sinistre au plus tôt à votre assureur.
- Selon l'importance de l'évènement, vous pouvez proposer votre aide à la mairie.



En cas de danger, prévenir les secours en composant le 18 ou le 112. Si vous remarquez une personne sans abri ou en difficulté dans la rue, appelez le 115.