



*Superposez les couches de vêtements et assurez-vous que la dernière (extérieure) est imperméable.*



*Restez au chaud.*



*Si vous êtes exposé(e) au risque de gelure, trempez vos doigts froids dans de l'eau chaude. Ne massez pas vos doigts et n'utilisez pas de coussin chauffant.*

## LE SAVIEZ-VOUS ?

- Tout le monde peut subir les effets du froid et souffrir de gelure et d'hypothermie par exemple.
- Restez au sec ! Une mauvaise santé résulte la plupart du temps d'une exposition simultanée à l'humidité et au froid. La surchauffe est également un facteur dangereux parce que la transpiration mouille et refroidit.
- Une exposition même de courte durée de la peau à un froid extrême peut s'avérer dangereux. La peau dénudée libère de la chaleur dont le corps a besoin et provoquer des gelures.
- Le froid affecte les personnes de manière inégale. Les personnes de plus de 65 ans, qui souffrent d'une maladie chronique ou d'un handicap, travaillent en plein air, sont sans-abri ou consomment de la drogue sont plus à risque.
- L'hypothermie est un état grave due à une exposition prolongée au froid. Elle peut se produire à l'intérieur comme à l'extérieur. Réchauffez votre corps, restez au sec et appelez le 9-1-1 si besoin.

## RESSOURCES

1

*Allez-vous réchauffer dans l'un des centres publics de réchauffement et les bibliothèques municipales de Boston.*

2

*Recevez les messages d'urgence d'AlertBoston par SMS, e-mail ou par téléphone.*

3

*Dans certaines conditions, comme lors de période de froid extrême, les services publics ne peuvent pas être fermés pour non-paiement.*

**Pour en savoir plus sur ces ressources,  
appelez le 3-1-1 ou consultez le site [boston.gov/cold](http://boston.gov/cold)**