

Informations sur le froid extrême

Le mois le plus froid à Chicago est généralement le mois de janvier, avec une température minimale moyenne de -9 °C (16,5 °F), mais vous pouvez prendre certaines mesures à l'avance pour être sûr(e) d'être prêt(e) lorsque le froid extrême frappera la ville. Prendre des mesures préventives est la meilleure façon de se protéger contre les graves risques pour la santé associés aux conditions météorologiques hivernales. Cette fiche d'information comprend des conseils pour vous aider à vous préparer à faire face au froid extrême.

Comment puis-je me protéger des dangers du froid extrême ?

- Évitez les déplacements inutiles dehors. Si votre déplacement peut attendre que le temps se réchauffe, attendez.
- Si vous sortez dans le froid, prévoyez une sortie d'une durée limitée. Procédez par étapes pour les déplacements longs, en alternant avec des temps de repos en intérieur. Ne laissez pas les enfants jouer dehors pendant de longues périodes.
- Portez plusieurs couches de vêtements amples et chauds.
- Veillez en particulier à maintenir la tête, les oreilles, les mains et les pieds au chaud. Portez un bonnet, une écharpe, des gants, des chaussettes épaisses et des bottes d'hiver. Restez au sec pour que vos vêtements vous tiennent plus chaud.
- Portez une attention toute particulière aux besoins quotidiens de votre corps. Dormez suffisamment. Mangez des aliments à forte valeur énergétique. Buvez des boissons chaudes et des soupes qui contribuent à maintenir votre corps au chaud. Évitez les boissons alcoolisées, qui peuvent altérer votre jugement. L'alcool dilate également les vaisseaux sanguins, ce qui accélère la perte de chaleur du corps.

Que puis-je faire à la maison pour me préparer à faire face au froid extrême ?

- Assurez-vous que votre chauffage est en bon état de fonctionnement.
- Le service d'incendie de Chicago (Chicago Fire Department, CFD) **déconseille** l'utilisation de radiateurs d'appoint comme source de chaleur alternative.
- Surveillez les bulletins météorologiques sur divers médias (télévision, radio, système d'alerte d'urgence)
- Conservez de l'eau potable et des aliments en conserve/tout prêts en quantité suffisante pour au moins trois jours.
- Constituez un kit d'urgence avec des couvertures supplémentaires, un kit de premiers secours et des médicaments et une lampe de poche avec des piles de rechange.
- N'oubliez pas les animaux. Les chiens et les chats ont eux aussi besoin d'aide pour supporter les conditions météorologiques hivernales. Rentez-les à l'intérieur et assurez-vous qu'ils ont de l'eau et des couvertures.

Comment puis-je aider les autres à se protéger du froid extrême ?

- Conservez une liste de coordonnées de vos proches, voisins et amis et décidez ensemble un moyen de communication principal et un moyen de communication secondaire.
- **Prenez fréquemment de leurs nouvelles**, en particulier les personnes âgées, handicapées ou qui vivent seules.
- Sachez où trouver et comment contacter les services d'urgence tels que la police, les pompiers, EMS et les hôpitaux.
- Conservez une batterie de rechange et un chargeur pour les appareils mobiles.
- Si vous ne vous sentez pas à l'aise pour prendre des nouvelles d'une personne, appelez le 311 pour demander une vérification de son état de santé.

Si vous n'avez pas accès au chauffage, **appelez le 311** pour obtenir une aide. Vous pouvez également vous rendre aux centres de réchauffement de la ville situés un peu partout dans Chicago. Le centre Garfield, situé au 10 S. Kedzie Avenue, est ouvert 24 heures sur 24, sept jours sur sept pour orienter les résidents vers des abris d'urgence.