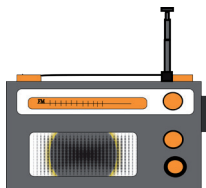


Vague de froid intense

Restez informés des prévisions météorologiques et des instructions données par les autorités.

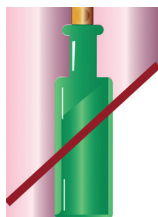


Portez des vêtements et des chaussures adaptés.

Superposez plusieurs couches pour conserver la chaleur corporelle. Protégez-vous avec des gants, un bonnet et une écharpe. Évitez l'entrée directe d'air froid dans les poumons. Évitez les changements brusques de température.

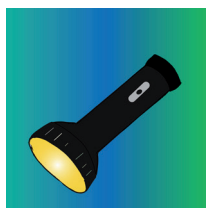
Soyez attentifs à vos proches ou à vos voisins, en particulier aux personnes âgées. Évitez de laisser sortir les bébés, les personnes âgées et celles qui souffrent de maladies respiratoires. Si vous devez sortir, évitez les espaces ouverts exposés au froid et ne restez pas trop longtemps immobile.

Ne consommez pas d'alcool : il peut donner une fausse sensation de chaleur.



Adaptez vos activités professionnelles, sportives et de loisirs en plein air au froid. Si vous faites des efforts physiques intenses, vous augmentez le risque de blessure.

À la maison, préparez une radio, des piles de rechange, des lampes de poche, des aliments caloriques, du combustible pour le chauffage, une trousse de premiers secours, une réserve minimale de médicaments pour les personnes souffrant de maladies chroniques et une réserve d'eau.



Dans les zones isolées, en cas de baisse extrême des températures, laissez couler un petit filet d'eau des robinets pour **éviter que les tuyaux ne gèlent** et protégez le robinet d'arrêt avec des chiffons. Vous pouvez disposer d'une réserve minimale d'eau ou de liquides au cas où l'approvisionnement serait affecté. Fermez les arrosages automatiques et évitez de mouiller les rues.



N'utilisez pas de bougies. Si c'est la seule alternative, placez-les sur des supports stables pour éviter

qu'elles ne tombent. N'oubliez pas de toujours les éteindre avant d'aller vous coucher ou de quitter la maison et empêchez les enfants de les manipuler.

Surveillez les chaudières et les appareils de chauffage : aérez chaque jour pendant quelques minutes. Éloignez les enfants des poêles, des braseros ou des cheminées et ne laissez pas de briquets à leur portée. Ne séchez pas de vêtements ou d'autres objets dessus. Éloignez les appareils des rideaux, des meubles, des lits et des matelas. S'ils ne fonctionnent pas correctement ou dégagent une odeur étrange, ne les utilisez pas.

Si vous vous trouvez dans une pièce équipée d'un poêle à bois, à charbon ou à gaz, d'un brasero ou d'une chaudière et que vous ressentez des **symptômes de vertige**, aérez immédiatement. Appelez le 112 si vous vous sentez mal ou pensez souffrir d'une intoxication due à une mauvaise combustion, ou si vous trouvez quelqu'un inconscient en arrivant à votre domicile.

Si vous devez vous déplacer : consultez l'état du réseau routier et les itinéraires à suivre (service météorologique, Servei Català de Trànsit, portail de mobilité et 012 d'assistance aux citoyens).



- Emportez des vêtements chauds, un téléphone portable chargé et son chargeur, de l'eau et des aliments énergétiques.
- Ne prenez votre véhicule que si cela est indispensable.
- Évitez de vous déplacer la nuit.
- Faites le plein d'essence et emportez des chaînes ; assurez-vous de savoir les mettre en place.
- Vérifiez les pneus, le liquide antigel, la batterie, les phares et les freins.
- Dans les zones montagneuses, utilisez des pneus neige.
- Faites attention aux plaques de glace sur la route.
- Si vous avez allumé le chauffage de la voiture, laissez une fenêtre entrouverte pour renouveler l'air.

Si vous avez besoin d'aide, appelez le 112.