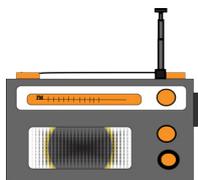


Vague de froid intense

Informez-vous sur les prévisions météorologiques et restez attentifs aux instructions qui vous seront données par les autorités.



Portez des vêtements et des chaussures adaptés. Habillez-vous chaudement, avec plusieurs couches de vêtements pour retenir la chaleur de votre corps. Munissez-vous d'un bonnet, de gants et d'une écharpe. Évitez de respirer directement un air trop froid. Évitez les changements brusques de température.

Pensez à prendre des nouvelles des membres de votre famille ou de vos voisins, surtout les personnes âgées. Évitez que nourrissons, personnes âgées et ceux qui souffrent de maladies respiratoires ne sortent à l'extérieur. S'ils doivent absolument sortir, il faut éviter les lieux ouverts exposés au froid et rester trop longtemps sans bouger.

Ne buvez pas de boissons alcoolisées : elles peuvent donner une fausse impression de chaleur.



Adaptez les **activités professionnelles, sportives et de loisirs** que vous pratiquez à l'extérieur au froid. Si vous faites des efforts physiques intenses, vous risquez de vous blesser.

À la maison vous devez disposer d'une radio avec des piles, des piles de rechange, des lampes de poche, des aliments riches en calories, du combustible pour le chauffage, une trousse à pharmacie et, si un membre de votre famille souffre d'une maladie chronique, vous devez avoir un petit stock de ses médicaments.



Si vous habitez dans une zone isolée, laissez un robinet de la maison légèrement ouvert **afin d'éviter la rupture des canalisations** par congélation et protégez le robinet d'arrivée générale d'eau



avec des chiffons. Il est conseillé de disposer d'une petite réserve d'eau ou de liquide en cas de rupture dans l'approvisionnement. Coupez le système d'arrosage automatique et veillez à ne pas mouiller la rue.

N'utilisez pas de bougies. Cependant, si vous n'avez pas le choix, utilisez des bougeoirs pour qu'elles ne tombent pas. Rappelez-vous toujours de les éteindre avant d'aller vous coucher ou avant de quitter la maison et ne les laissez jamais à portée des enfants.

Surveillez votre chaudière et chauffages d'appoint : Il faut aérer quelques minutes par jour. Surveillez les enfants afin qu'ils ne s'approchent pas à des poêles et des braséros ou des cheminées et tenez les briquets hors de portée. Ne les utilisez pas pour faire sécher votre linge ou d'autres objets. Ne jamais installer le chauffage à proximité des rideaux, meubles et lits ou matelas. S'ils ne fonctionnent pas correctement ou dégagent une étrange odeur, ne les utilisez pas.

Si vous êtes dans une pièce avec un poêle à bois, au charbon ou à gaz, un braséro ou une chaudière et vous **ressentez des vertiges**, il faut immédiatement aérer. Composez le 112 si vous vous sentez mal ou si vous soupçonnez une intoxication causée par une mauvaise combustion ou si vous trouvez une personne inconsciente en rentrant chez vous.

Conduire : Évitez de conduire sauf si cela est indispensable. Évitez de conduire pendant la nuit. Suivez les conseils du Servei Català de Trànsit. Faites le plein d'essence et équipez-vous de chaînes à neige, assurez-vous que vous saurez les monter sur vos pneus. Vérifiez les pneus, l'antigel, la batterie, l'éclairage et les freins. Emportez des vêtements chauds, un téléphone portable chargé et un chargeur, de l'eau et quelques aliments riches en calories. Dans les zones de montagne, utilisez des pneus d'hiver. Veillez au verglas sur la route. Si vous mettez le chauffage, il faut entrouvrir une fenêtre pour renouveler l'air.

