

Prévention

- Maintenez une bonne hydratation et nutrition
- Réduisez au minimum la restriction de circulation sanguine
- Évitez d'être immobile ou les vêtements ou chaussures trop serrés
- Évitez les conditions environnementales en-dessous de -15°C
- Habillez-vous en conséquence
- Gardez les mains et les pieds au secs et évitez de transpirer
- Évitez les drogues et l'alcool comme ils peuvent altérer les fonctions mentales
- Utilisez des chauffe-mains et chauffe-pieds chimiques (ne pas placer directement sur la peau)
- Reconnaissez les engelures avant qu'elles ne progressent (engourdissement, faible dextérité, couleur pâle)
- Minimisez le temps d'exposition aux températures froides
- Faites preuve de prudence lorsque vous faites de l'exercice physique; elle peut augmenter la température du corps et la circulation du sang mais peut aussi mener à un épuisement et à des chutes

Autres recommandations de votre pharmacien-proprétaire affilié à **uniprix** :

L'information retrouvée dans ce document a une portée éducative et ne remplace pas une consultation ou l'avis du professionnel de la santé.

uniprix

BLESSURES RELIÉES AU CLIMAT FROID





Engelures

Les engelures sont dues à la peau qui gèle et sont causées par une température froide. La sévérité d'une engelure est déterminée par la durée d'exposition de la peau et le temps que la peau est restée gelée, et non à la température de l'air. Les engelures affectent généralement les mains, les doigts, les pieds, les orteils, le nez, les joues et les oreilles.

Prévention

Procédez aux actions suivantes en attendant qu'une aide médicale d'urgence soit disponible

- Allez à un endroit chaud
- Ne pas dégeler l'endroit affecté s'il est à risque de geler à nouveau.
- Enlever tout bijou ou vêtement trop serré de l'endroit affecté
- Ne pas frotter la zone affectée comme la friction peut augmenter les dommages
- Enlevez les vêtements mouillés une fois dans un environnement chaud
- Commencez à réchauffer passivement (ex: environnement chaud, utiliser des couvertures)
- Commencez à réchauffer rapidement et activement lorsque possible en immerçant dans l'eau chaude (40-42°C; bain chaud confortable) pour 15-30 minutes
- Après avoir réchauffé, élevez l'endroit affecté pour minimiser l'accumulation de fluides

- Assurez-vous que le patient soit hydraté
- Si des ampoules se développent, laissez les intacts pour réduire le risque d'infection
- Si des ampoules éclatent, recouvrez les d'un gaze sec et propre

