

L'hypothermie

L'hypothermie est un abaissement de la température corporelle, elle peut être due à plusieurs facteurs (exposition prolongée au froid et au vent, vêtements mouillés, épuisement, immersion, températures ressenties de -5°C à $+10^{\circ}\text{C}$ même en été)

Signes à surveiller



- ① La température buccale est juste au-dessus de 35°C .



- ② La personne ressent de l'inconfort (elle a froid)

Gestes de prévention



① VÊTEMENTS

- Garder ses vêtements bien secs
- Utiliser le système multicouches

② ACTIONS

- Boire et manger régulièrement
- Bouger et être actif sans excès



- ① Aller aux toilettes régulièrement



- ② Ne pas s'asseoir ou s'étendre sur la neige ou les surfaces gelées

- ③ Durant les activités : faire des haltes fréquentes pour se reposer et s'alimenter