

**ATTENTION...
IL FAIT FROID !**



Villeray
Saint-Michel
Parc-Extension

Montréal 

L'hiver est installé et les températures peuvent fortement chuter. Ces périodes de grand froid peuvent être à l'origine de risques pour votre santé.

Mesures préventives

Pour assurer une meilleure protection contre le froid, il est recommandé de porter au moins trois couches de vêtements.

L'habillement ne doit pas interférer avec l'évaporation de la sueur :

- les vêtements doivent être imperméables si le travail s'effectue à l'humidité et couper le vent si le travailleur y est exposé;
- les vêtements doivent être tenus propres et secs.

Se couvrir la tête est important pour limiter les pertes de chaleur par cette partie du corps (40 % et plus).

Privilégier une alimentation riche en gras et en hydrates de carbone (exemples : pâtes, riz, pommes de terre, produits laitiers) et l'absorption de boissons chaudes (boissons chaudes et sucrées et soupes) pour éviter la déshydratation.

Le café est à éviter en raison de son action diurétique qui peut amener une déshydratation.