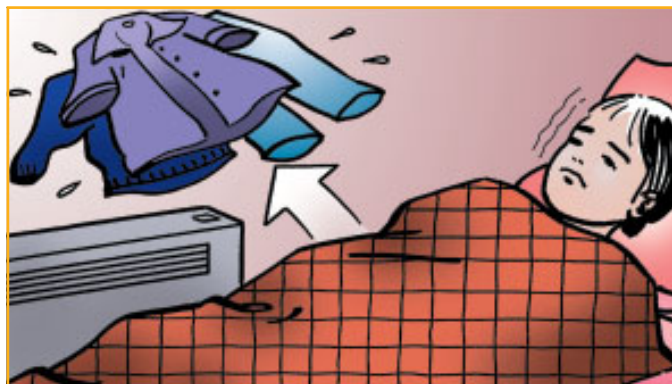


Réchauffer le corps en cas d'**hypothermie**



1 Si, après être restée au froid, une personne souffre d'hypothermie (température du corps inférieure à 35 °C, frissons, somnolence), l'emmener dans une pièce chaude.



2 Retirer les vêtements humides, enfiler des habits secs. Couvrir la victime avec une couverture ou un sac de couchage.



3 Si elle est bien consciente et a une température supérieure à 35 °C, donner à la victime une boisson chaude, sucrée, non alcoolisée. Si elle est inconsciente ou si la température est inférieure à 35 °C appeler les secours.



4 En cas de gelures légères, baigner progressivement et prudemment les parties atteintes (engourdis et partiellement gelées) dans de l'eau à 37 °C. Bouger doucement les membres gelés.



5 Faire un pansement autour des parties gelées en mettant une gaze entre les doigts ou les orteils touchés. Se rendre dans un centre de soins.

Les enfants



Chez un enfant, l'hypothermie peut succéder à une forte fièvre. Lorsque votre enfant a de la fièvre, il transpire beaucoup, c'est un moyen de défense naturel.

Changez-le et séchez-le fréquemment pour que cette transpiration ne soit pas suivie d'un brusque refroidissement.

Ne pas faire

▶ Ne pas donner à boire de l'alcool à une personne en hypothermie. Éviter les boissons à base de caféine en cas de gelures.

▶ Ne pas masser ni frotter les mains, les pieds ou toute partie du corps souffrant de gelures.