



## FLASH INFO SANTÉ

# Bien se protéger du froid

En cette période de grand froid, il est important de prendre certaines précautions afin d'éviter que cela impacte votre santé



Évitez les expositions prolongées au froid et au vent



Habillez-vous chaudement



Couvrez-vous la tête, le cou, les mains et les pieds



Maintenez un niveau d'exercice



Protégez-vous des courants d'air et des chocs thermiques