

# Conseils pour prévenir les risques associés au temps froid



Par temps froid, les conditions météorologiques difficiles peuvent accroître le risque de chute. Les feuilles mortes, la neige et la glace sur le sol peuvent être dangereuses et entraîner la perte d'équilibre.

Adaptez-vous aux conditions et prévenez les risques de blessure en faisant ce qui suit :



Maintenez la température intérieure au moins entre 19 et 21 °C, car certains médicaments et certaines maladies chroniques peuvent nuire au maintien d'une bonne température corporelle<sup>1</sup>.



Il est recommandé de maintenir sa force musculaire et sa mobilité en suivant un programme d'exercices à domicile. Cela permet également de prévenir les blessures et d'accélérer le rétablissement<sup>2</sup>. Le yoga, les exercices de résistance de faible intensité et la danse sont autant d'activités faciles à faire à la maison.



Soyez préparé. Si vous sortez de la maison pour faire une marche ou toute autre activité, informez quelqu'un de votre itinéraire et de votre heure de retour. Munissez-vous d'un service personnel d'alerte d'urgence pour obtenir de l'aide rapidement.

**Soyez prévoyant! Consultez cette liste et voyez les autres précautions à prendre avec l'aide de votre conjoint ou conjointe, de votre famille et de vos amis dès maintenant.**

Et en cas d'accident, le Compagnon Santé connectée de TELUS, un service personnel d'alerte d'urgence pouvant être doté d'une fonction de détection des chutes, vous donne accès à de l'aide.

Parlez à votre professionnel de la santé ou contactez-nous au  1-855-903-2114  [telus.com/santeconnectee](https://telus.com/santeconnectee)

1. Companions For Seniors. What Is a Safe Home Temperature for Seniors? <https://companionsforseniors.com/2019/11/safe-home-temperature-for-seniors/>  
2. St. Joseph's Health Care Foundation. Winter safety tips for seniors. <https://supportstjoes.ca/winter-safety-seniors/>