

Dans l'eau, vous ne pouvez pas maintenir votre température corporelle, l'effet de l'hypothermie augmente progressivement dès que la température corporelle descend en dessous de 35 ° C.

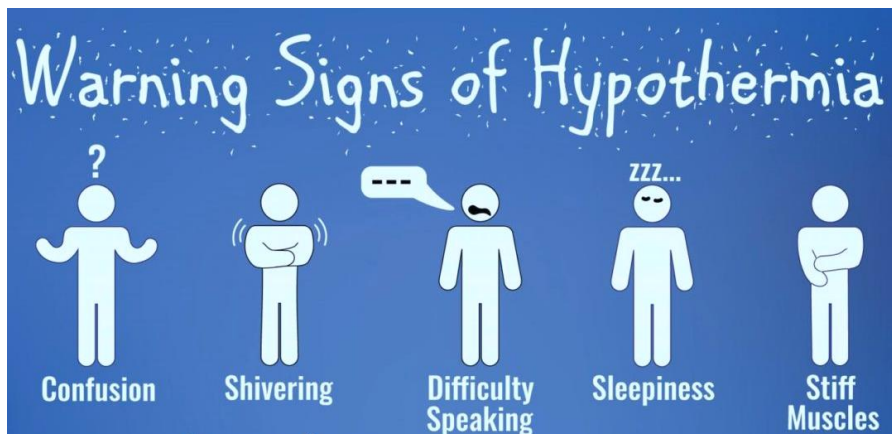
BONNES PRATIQUES

- v Agissez rapidement, il peut minimiser les *chocs froids*.
- v Prévenir l'hypothermie en:
 - o Enlever les vêtements mouillés de la victime dès que possible;
 - o Couvrir avec un bon matériau isolant;
 - o Si disponible, utilisation de la civière;
 - o Toujours mettre un bonnet sur une victime d'hypothermie.
- v Alerter les services d'urgence.
- v Continuer d'avoir des conversations rassurantes avec la victime.
- v Gardez la victime horizontale le plus longtemps possible.



MAUVAISE PRATIQUE

- x Penser que tomber à l'eau n'est pas une mauvaise chose (si quelqu'un porte un gilet de sauvetage).
- x Donner de l'alcool à la victime (donnez à la victime une boisson chaude).
- x Laissez la victime s'asseoir ou se promener.
- x Mettez la victime sous une douche chaude (laissez la victime se réchauffer lentement).



Weather.gov/cold

QUESTIONS D'ACTION

- Quels matériaux avons-nous à bord pour prévenir l'hypothermie pire? (Bonnet chaud, couverture isolante, etc.)
- Comment reconnaît-on l'hypothermie / choc froid?
- Quel serait un bon endroit pour rabaisser la victime? (Par exemple, sur le pont ou à l'intérieur?)

