



Hypothermie



L'hypothermie, c'est lorsque la température de notre corps descend trop et que notre corps n'est plus capable de se réchauffer tout seul. L'hypothermie doit être prise très au sérieux car si ce n'est pas traité, nous pouvons en mourir.

Il y a 3 stades d'hypothermie: légère, modérée et sévère. Voici les symptômes:

Hypothermie légère:

- ❄ On a très froid
- ❄ On frissonne beaucoup
- ❄ Les extrémités du corps sont engourdis (nez, doigts, orteils...)



Hypothermie modérée:

- ❄ Manque de coordination
- ❄ Difficulté à s'exprimer
- ❄ Désorientation et jugement affaibli



Hypothermie sévère:

- ❄ Ne frissonne plus
- ❄ Lividité
- ❄ Perte de conscience

Ce qu'on peut faire:

Lorsque nous sommes en situation d'hypothermie, notre corps n'arrive plus à produire la chaleur dont il a besoin. Nous ne pouvons donc pas simplement rajouter des vêtements et une couverture, nous devons aussi ajouter une source de chaleur.



Si nos vêtements sont mouillés, changer pour des vêtements secs ou les faire sécher



Bouger beaucoup pour produire de la chaleur (jumping jack, air boxing, squat, etc.)



Boire une boisson chaude (eau chaude, tisane, chocolat chaud, etc.)



Utiliser une bouillotte chaude (bouteille d'eau, roche chaude, hot pads)



Faire le burrito avec une bouillotte et une couverture (laine, aluminium, etc.)



Se réchauffer près du feu en ouvrant ses vêtements ou sa couverture



Rentrer à la maison ou appeler les secours si la situation ne s'améliore pas

