

Reconnaître une engelure

Engelure superficielle

- ❖ votre peau est insensible, claire et enflée
- ❖ vous ressentez des picotements
- ❖ vous avez des ampoules qui suppurent

Engelure profonde

- ❖ votre peau est blanche et brille ou bleuit
- ❖ vous sentez des endroits durs sur votre peau
- ❖ votre peau est insensible puis devient douloureuse (douleur lancinante)
- ❖ vous avez des ampoules qui saignent

Bon à savoir

Dans le froid, la chaleur du corps s'échappe jusqu'à 80 % par la tête non couverte.

Utilisez des chaussettes et des chaussures sèches et des vêtements amples.

N'oubliez pas de remuer vos doigts et vos orteils quand il fait froid.

Dans l'état actuel des connaissances les crèmes anti-froid augmenteraient le risque d'engelure.



Auteurs du guide :

Mari Lantto
Eveliina Ruokamo
Minna Sipola

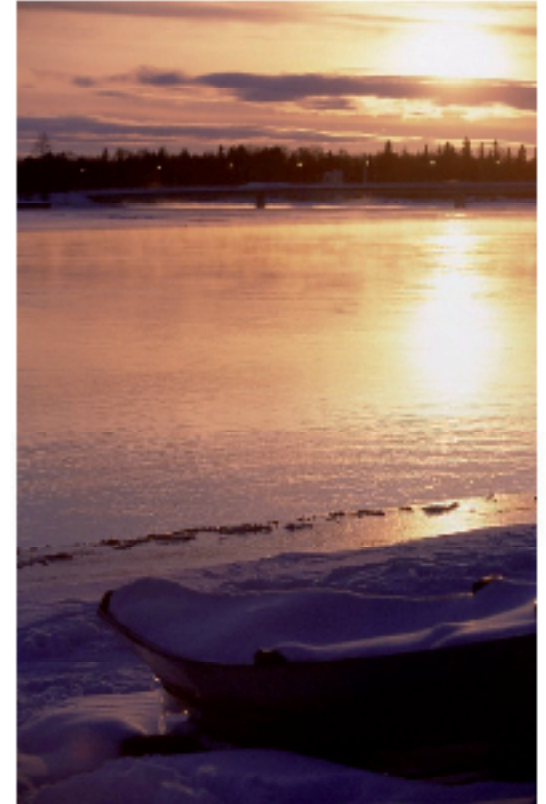
École professionnelle de la santé et
des affaires sociales

Photo de couverture :

Tomi Haarala



PETIT GUIDE DU FROID POUR LES IMMIGRÉS



Centre international d'activités
Villa Victor
Kirkkokatu 54, PL 60
90015 Ville d'Oulu
Tél : 044 703 1674

L'hiver en Finlande

L'hiver est la plus longue des saisons en Finlande.

En hiver la température peut varier de -0°C jusqu'à parfois -35°C.

L'hiver dure entre 3 et 6 mois.

La première neige tombe vers le mois de novembre.

La terre peut être recouverte d'une couche de neige d'une épaisseur allant jusqu'à un mètre.

En Laponie la particularité de l'hiver est la période d'environ 4 mois pendant lesquels le soleil ne se lève pas. Cette période débute vers octobre-novembre.

Le vent rend le froid encore plus violent : lorsqu'il fait -5°C avec un vent de 10 m/seconde, le froid réel correspond à la température de -22°C.

Les zones les plus sensibles au froid sont les doigts, les orteils, les oreilles, le nez et les joues.

S'habiller en hiver

Porter trois couches de vêtements : sous-vêtements, vêtements chauds et légers et par dessus, tenue pour sortir.

Exemple de sous-vêtements : chemise à manches longues et pantalon long en fibres synthétiques ou encore combinaison intégrale.

Sur les sous-vêtements mettez des habits en laine, fleece ou coton.

Les vêtements d'extérieur sont en tissu solide qui résiste au vent et à l'humidité, par exemple doudoune, anoraks, vêtements molletonnés.

Mains

- ❖ des gants (en laine et en cuir)

Pieds

- ❖ chaussettes, chaussettes en laine et des chaussures fourrées avec des semelles épaisses. Les chaussures ne doivent pas être trop petites ; il faut être capable de bouger les orteils.

Tête

- ❖ un bonnet qui protège les oreilles, les joues et la nuque.

Premiers soins des engelures

Soins d'une engelure superficielle : réchauffez l'engelure immédiatement, par exemple en tapotant le visage avec les mains ou en mettant l'engelure sous de l'eau tiède (env. 40°C) jusqu'à ce que la peau ait repris sa couleur naturelle. Ne frottez pas l'engelure !

Soins d'une engelure profonde :

Assurez-vous que le risque de nouvelles engelures n'existe plus. Laissez tremper l'engelure de 30 minutes à 2 heures dans de l'eau à 40°C. Réchauffez également le reste du corps. Buvez des boissons chaudes. Mettez des vêtements secs et réchauffants.

Si les soins n'ont pas d'effet après 30 minutes de traitement ou si vous soupçonnez un engelure très profonde rendez vous au centre de soins.

