

**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 PRACTIQUE

- ✓ Agissez rapidement, il peut minimiser les chocs froids.
- ✓ (Partiellement) être hors de l'eau augmente les chances de survie.
- ✓ Prévenir l'hypothermie en:
  - Enlever les vêtements mouillés de la victime dès que possible;
  - Couvrir avec un bon matériau isolant;
  - Si disponible, utilisation de la civière;
  - Toujours mettre un bonnet sur une victime d'hypothermie.
- ✓ Alerter les services d'urgence.
- ✓ Continuer d'éviter des conversations rassurantes avec la victime.
- ✓ Gardez la victime horizontale le plus longtemps possible.



### MAUVAIS PRACTIQUE

- ✗ Penser que timer à l'eau n'est pas une mauvaise chose (si quelqu'un porte un gilet de sauvetage).
- ✗ Donner de l'alcool à la victime (donner à la victime une boisson chaude, de préférence sucrée).
- ✗ Laissez la victime s'asseoir ou se promener.
- ✗ 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?)

