



ORGANIZATIONAL SOLUTIONS INC.
SOLUTIONS ORGANISATIONNELLES INC.

Disability Management Specialists Spécialistes en gestion des dossiers d'invalidité

Téléphone : 1-866-674-7656

Courriel : info@orgsoln.com

www.orgsoln.com

« Les BONS soins, au bon moment,
pour les BONS résultats. © »

PRENEZ SOIN DE VOUS CET HIVER : FICHE D'INFORMATION



Portez un chapeau et des vêtements faits d'un tissu dont les fibres sont serrées, telles que la laine. Le fait de porter plusieurs vêtements en couches superposées peut parfois mieux protéger que de porter un seul vêtement épais.

Protégez les parties plus vulnérables telles que vos doigts, vos orteils, vos oreilles et votre nez.

Buvez suffisamment de liquide chaud afin d'aider à maintenir votre température corporelle.

Si vous passez beaucoup de temps à l'extérieur, prenez des pauses fréquentes pour vous réchauffer.

SOYEZ PRUDENT LORS DU PELLETAGE DE LA NEIGE:

Il y a davantage de blessures au dos durant l'hiver, particulièrement en raison du pelletage de la neige. Lorsque vous pélétez, portez toujours des vêtements chauds et appropriés ainsi que des chaussures ou des bottes qui permettent une bonne traction.

Évitez les mouvements de torsion lorsque vous pélétez, essayez d'éviter de soulever de trop lourdes charges de neige, prenez des pauses fréquentes si l'activité est prolongée et essayez d'éviter de péléter après une activité sédentaire comme après avoir passé un long moment assis ou le matin en vous levant.

CONDUISEZ PRUDEMMENT

Dans des conditions hivernales, réduisez votre vitesse et laissez presque le double de la distance habituelle entre vous et la voiture qui vous précède. Prévoyez suffisamment de temps pour ralentir à l'approche d'une intersection. Si votre voiture dérape, ne paniquez pas. Il ne faut pas freiner ni accélérer, mais plutôt regarder dans la direction dans laquelle vous voulez que votre véhicule se dirige et conduire dans cette direction. Soyez particulièrement prudent à l'approche d'un pont.

ÉVITEZ LES GLISSEMENTS ET LES CHUTES:

Portez toujours des bottes conçues pour bien adhérer aux surfaces glacées.

À la maison et au travail, l'épandage régulier de sel et de sable dans les entrées et les allées peut représenter une mesure préventive abordable et efficace.

Lorsque vous entrez dans un édifice, particulièrement si le plancher est recouvert de tuiles ou de céramique, assurez-vous de bien débarrasser vos chaussures de la neige et de la glace qui pourrait s'être accumulée en dessous.

Marchez de manière vigilante et prudente, et essayez de repérer et d'éviter les plaques de glace sur votre chemin. Déneigez fréquemment vos chaussures, si la neige s'y accumule.

FAITES-VOUS VACCINER CONTRE LA GRIPPE

Il est recommandé de se faire vacciner contre la grippe au moins une fois par année, puisque les virus qui causent la grippe peuvent changer fréquemment. La plupart des médecins, des cliniques sans rendez-vous ainsi que certaines pharmacies et cliniques de santé publique offrent ce service, parfois sans frais.

OCCUPEZ-VOUS DE VOTRE SANTÉ

Consommez des fruits et des légumes en grande quantité. Essayez de choisir une grande variété d'aliments colorés et provenant de tous les groupes alimentaires. La vitamine C est tout particulièrement associée à une meilleure santé. Augmentez votre consommation de vitamine D. Les journées d'hiver, plus courtes et moins ensoleillées, sont synonymes de niveaux plus faibles de cette vitamine qui stimule le système immunitaire. Parmi les aliments les plus riches en vitamine D, on retrouve le lait, le thon et les œufs. **Pratiquez une activité physique au moins 2 heures et demie par semaine.**

