



Votre santé cet hiver

Saison où les températures sont plus fraîches et les jours plus courts et où nous risquons d'attraper le rhume ou la grippe, l'hiver peut apporter son lot de changements à notre santé. Pour plusieurs d'entre nous, il est difficile de faire suffisamment d'exercice. La neige et la glace, qui rendent la marche, le jeu et les activités à l'extérieur difficiles, représentent des risques. Un grand nombre d'entre nous attraperont la grippe ou le rhume. Il est important de continuer à être actif, à bien manger et à prendre soin de nos proches et de nous-même pendant l'hiver.

Apprenons à rester en santé et en sécurité cet hiver.

Soyez prêts

PreparedBC est le guichet unique de la Colombie-Britannique où l'on peut trouver des informations pour se préparer à une catastrophe naturelle. Pour vous préparer à la saison, dresser un plan d'urgence et savoir quels articles inclure dans une trousse d'urgence, visitez [PreparedBC Public emergency preparation and recovery](#).

- Suivez PreparedBC sur [Facebook](#)
- Suivez PreparedBC sur [Twitter](#)

Refuges d'urgence

Les refuges d'urgence servent d'endroit temporaire pour dormir, manger et se laver à toute personne qui est sans abri ou à risque de le devenir. Certains offrent des services supplémentaires comme les repas, un endroit sécuritaire où déposer ses effets personnels et un centre de ressources doté d'ordinateurs, d'un téléphone ou d'une télévision. On peut avoir accès à un soutien médical, à du personnel de soutien et à un travailleur social offrant une aide individualisée. Pour obtenir des renseignements et des ressources sur les refuges d'urgence, y compris les refuges en cas de conditions climatiques extrêmes, consultez le site :

- [BC Housing's Shelter Map](#)
- [BC211's Shelter and Street Helpline](#)

Sujets présentés

Maladies communes et blessures pendant la saison hivernale

Le rhume et la grippe, et certaines maladies, sont plus courantes ou plus graves au cours de l'hiver. Apprenez-en plus sur certaines de ces maladies communes en vous rendant à [Common Illnesses and Injuries During Winter](#).

Froid

La température baissera au cours de l'hiver et il peut arriver qu'il fasse très froid. Apprenez-en davantage sur les mesures que vous pouvez prendre pour vous protéger et pour protéger votre famille contre le froid :

- [Cold Exposure: Ways the Body Loses Heat](#)
 - [Cold Exposure: What Increases Your Risk of Injury?](#)
 - [Cold Temperature Exposure](#)
 - [Dry Skin and Itching](#)
 - [Hypothermia and Cold Temperature Exposure](#)
-

Rester en bonne santé en hiver

Une alimentation saine et l'activité physique améliorent la santé physique et mentale, ainsi que la vie sociale, à toutes les périodes de la vie. Pour obtenir des conseils sur la manière d'adopter un mode de vie sain, consultez la page [Healthy Living During Winter](#).

Quand se rendre aux urgences

Les urgences des hôpitaux peuvent être très occupées. Apprenez quel est le meilleur moment pour vous y rendre en consultant la page suivante : [When to Visit the Emergency Room](#).

Sites Web utiles

BC CENTRE FOR DISEASE CONTROL : Fêtes et cérémonies plus sécuritaires

La situation étant toujours préoccupante dans la province en ce qui concerne la COVID-19, voici [quelques suggestions pour vous aider à fêter de manière plus sécuritaire](#) (en anglais seulement).

Fraser Health Authority

Pour obtenir des conseils visant à vous garder en bonne forme physique, en bonne santé et heureux pendant l'hiver, visitez le site [Your healthy winter guide](#).

Island Health

- Pour obtenir des conseils visant à vous garder en bonne forme physique, en bonne santé et heureux pendant l'hiver, visitez [Tips to stay safe this season](#).

Vancouver Coastal Health

Pour obtenir des conseils sur la prévention des chutes pendant l'hiver, consultez le site [Fall Prevention Tips](#).

Pour savoir où obtenir des soins, consultez le site à [Holiday Care](#).

ImmunizeBC

ImmunizeBC s'efforce d'améliorer la santé des Britanno-Colombiens et de réduire le nombre d'infections que peut prévenir la vaccination en offrant des renseignements sur l'immunisation aux particuliers, aux familles et aux fournisseurs de soins de santé. Cet organisme fournit également les outils suivants pour faciliter la vaccination des familles de la Colombie-Britannique :

- [Guide sur la vaccination à l'intention des parents](#) (PDF, 1,72 Mo)
- [Get immunization reminders by text](#)
- [ImmunizeBC](#)
- [Public Health Unit Finder](#)

Dernière révision : Décembre 2021

Pour les autres sujets traités dans les fiches HealthLinkBC, visitez www.HealthLinkBC.ca/healthfiles ou votre service de santé publique local. Pour les demandes de renseignements et de conseils sur la santé en C.-B. qui ne constituent pas une urgence, visitez www.HealthLinkBC.ca ou composez le **8-1-1** (sans frais). Les personnes sourdes et malentendantes peuvent obtenir de l'aide en composant le **7-1-1**. Des services de traduction sont disponibles sur demande dans plus de 130 langues.