

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-mêmes 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](#) [en anglais seulement].

- 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: Shelter Map](#) [en anglais seulement]
- [BC211: Shelter and Street Helpline](#) [en anglais seulement]

Haltes-chaleur

EmergencyInfoBC présente une liste des haltes-chaleur et des refuges d'urgence qui peuvent vous protéger contre l'[hypothermie et l'exposition aux températures froides](#) lors des épisodes de froid extrême. Consultez le site Web [Warming Centres on the EmergencyInfoBC](#) [en anglais seulement].

Sujets présentés

Maladies et blessures fréquentes pendant la saison hivernale

Le rhume et la grippe, et certaines maladies sont plus fréquents ou plus graves au cours de l'hiver. La période des fêtes peut être un moment stressant pour plusieurs personnes et peut causer chez certains la dépression saisonnière. De plus, la neige et la glace peuvent créer des conditions dangereuses qui augmentent le risque de chutes et de blessures. Apprenez-en davantage sur certaines de ces maladies fréquentes en consultant le site Web [Maladies et blessures courantes en hiver](#).

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](#) [en anglais seulement]
- [Cold Exposure: What Increases Your Risk of Injury?](#) [en anglais seulement]
- [Cold Temperature Exposure](#) [en anglais seulement]
- [Dry Skin and Itching](#) [en anglais seulement]
- [Hypothermia and Cold Temperature Exposure](#) [en anglais seulement]

Rester en bonne santé en hiver

Une alimentation saine et la pratique d'une 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 [Vie saine en hiver](#).

Quand se rendre aux urgences

Le service des urgences des hôpitaux peut être très occupé pendant les mois d'hiver. Préparez-vous et informez-vous au sujet du moment où vous ou un membre de votre famille pourriez devoir consulter le service des urgences. Pour en apprendre davantage, consultez :

- [BC Children's Hospital: When to bring your child to the BC Children's Emergency Department](#) [en anglais seulement]
- [Fraser Health Authority The cold facts on childhood fevers](#) [en anglais seulement]
- [Fraser Health Authority Your Healthy Winter Guide 2022/23](#) [en anglais seulement]
- [Quand faut-il se rendre aux urgences](#)

Sites Web utiles

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](#) [en anglais seulement].

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](#) [en anglais seulement].

Vancouver Coastal Health

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

Pour savoir où obtenir des soins, consultez le document [Holiday Care](#) [en anglais seulement].

ImmunizeBC

ImmunizeBC s'efforce d'améliorer la santé des Britanno-Colombiens et de réduire le nombre d'infections pouvant être prévenues par la vaccination en offrant des renseignements sur la vaccination aux personnes, 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 2,67 Mo)
- [Get immunization reminders by text message!](#) [en anglais seulement]
- [ImmunizeBC](#) [en anglais seulement]
- [Public Health Unit Finder](#) [en anglais seulement]

Dernière révision : Octobre 2024

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.