



Le climat et l'HTP

Restez en bonne santé :

- Lavez-vous souvent les mains et désinfectez-les entre deux lavages.
- Si vous fumez, arrêtez.
- Prenez soin de vos dents et de vos gencives.
- Évitez les germes autant que possible. Faites attention à l'exposition à d'autres personnes qui pourraient être malades. S'il est inévitable que vous soyez exposé à des germes, portez un masque et lavez-vous les mains immédiatement et souvent avec un savon antibactérien ou un désinfectant pour les mains.

Soyez prêt à affronter le rhume :

- Faites-vous vacciner contre la grippe.
- Achetez des provisions supplémentaires au cas où la neige ou le froid vous obligerait à rester à l'intérieur.
- Assurez-vous que vos fenêtres et vos portes sont correctement fermées pour éliminer les courants d'air.
- Veillez à ce que les filtres de votre appareil de chauffage soient propres afin que l'air de votre maison ne complique pas votre respiration.

Si vous décidez de sortir :

- Portez plusieurs couches de vêtements amples afin de ne pas gêner votre respiration, mais de vous protéger contre le froid.
- Gardez votre tuyau d'oxygène (si vous l'utilisez) à l'intérieur de vos vêtements pour garder l'air chaud.
- Minimisez le froid que vous ressentez. Enveloppez-vous et couvrez-vous autant que possible pour limiter l'exposition au froid.
- Limitez le temps passé à l'extérieur afin que le froid n'ait pas la possibilité de vous affecter négativement.
- Respirez par le nez pour réchauffer l'air.
- Les jours de grand froid, enrroulez une écharpe autour de votre visage : elle aidera à réchauffer l'air froid avant qu'il n'atteigne votre nez.
- Lorsque vous sortez pour la première fois, arrêtez-vous et respirez brièvement avant de continuer - cela peut vous éviter quelques quintes de toux.
- Garez-vous à proximité ou faites-vous déposer - ne marchez pas plus loin que vous ne le pouvez, surtout dans l'air froid.



**PULMONARY HYPERTENSION
ASSOCIATION OF CANADA**

.....
**L'ASSOCIATION D'HYPERTENSION
PULMONAIRE DU CANADA**

N'oubliez jamais : appelez votre médecin en dehors des heures de bureau ou pendant les week-ends et consultez-le dès l'apparition des premiers symptômes d'une infection, tels qu'un essoufflement accru, de la fatigue, une respiration sifflante ou une toux, de la fièvre ou des frissons.