

## Mesures de précaution en cas de froid extrême

**Rouyn-Noranda, le 13 janvier 2022** – La Direction de santé publique (DSPu) du Centre intégré de santé et de services sociaux (CISSS) de l'Abitibi-Témiscamingue désire émettre des recommandations à l'intention de la population en cette période de grand froid.

Une exposition au froid intense peut représenter un risque important d'engelure ou d'hypothermie. Les personnes âgées, les jeunes enfants, les travailleurs extérieurs et les sportifs (motoneigistes, randonneurs en montagne) sont particulièrement vulnérables au froid. De plus, les personnes souffrant d'insuffisance cardiaque ou respiratoire, d'angine de poitrine, d'asthme, de diabète et de troubles neurologiques risquent d'aggraver leurs symptômes lorsqu'elles sont exposées au grand froid. Les personnes sans-abris, à mobilité réduite, sous médication ou présentant des troubles psychiatriques sont également à risque.

La DSPu recommande à la population d'éviter de rester à l'extérieur pendant de longues périodes et, plus particulièrement, lorsque le temps est venteux. Le froid combiné au vent augmente considérablement le risque d'engelure.

Pour les enfants, la Société canadienne de pédiatrie recommande de :

- Réduire la période de jeux extérieurs lorsque la température est de -15°C ou moins, quel que soit le refroidissement éolien.
- Garder les enfants à l'intérieur lorsque la température ou le refroidissement éolien est de -27°C ou moins.

### Mesures recommandées

---

#### Si vous devez, malgré tout, sortir par grand froid :

- Habillez-vous en mettant plusieurs couches de vêtements. Le vêtement, que vous mettez par-dessus tous les autres, doit couper le vent et être imperméable.
- Prenez un soin particulier à bien vous couvrir la tête, le nez, la bouche, le cou, les mains et les pieds. Portez des bottes qui vous tiendront les pieds au chaud tout en vous permettant d'éviter de glisser et de tomber.
- Maintenez un niveau régulier d'activité, par exemple en marchant constamment.
- Limitez les efforts physiques vigoureux, comme pelleter la neige ou courir.
- Si vous devez rester à l'extérieur pour une longue période, prenez des répit dans un endroit chaud et à l'abri du vent.
- Évitez de mouiller vos vêtements. Si vos vêtements se mouillent, changez-les aussitôt que possible. Vous pouvez aussi retirer une couche de vêtements dès que vous commencez à transpirer.

...2

- Ne fumez pas et ne buvez pas de boissons alcoolisées, car cela risque de faire descendre encore plus la température de votre corps et provoquer, par exemple, une hypothermie.

En tout temps, lors de sorties extérieures, soyez attentifs aux signaux d'alarme suivants : grelottements, frissons, picotements de la peau, engourdissements ou coloration très rouge ou blanche de la peau. En présence de l'un de ces symptômes, entrez immédiatement pour vous réchauffer. En cas d'engelure, de gelure ou d'hypothermie légère à modérée, contactez le plus rapidement possible Info-Santé en composant le 811 pour connaître les premiers soins.

L'hypothermie grave nécessite l'intervention rapide d'un médecin. Amenez immédiatement à l'urgence toute personne qui présente des symptômes d'hypothermie grave ou composez le 9-1-1 sans tarder.

Pour plus d'information, consultez <https://www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/sante-et-environnement/prevenir-les-effets-du-froid/>.

### **En déplacement :**

Si vous devez utiliser votre véhicule, assurez-vous que votre téléphone est bien chargé et prévoyez apporter des vêtements chauds supplémentaires et des couvertures en cas de panne ou d'accident. En motoneige, les mêmes consignes s'appliquent et déplacez-vous en groupe d'au moins deux motoneiges.

### **Si vous êtes à la maison :**

- Chauffez votre demeure comme d'habitude, et maintenez la température ambiante à au moins 19 °C.
- Calfeutrez les portes et les fenêtres pour empêcher les infiltrations d'air froid.

Si vous utilisez un poêle à bois ou un système de chauffage d'appoint, assurez-vous d'avoir un détecteur de fumée et un détecteur de monoxyde de carbone fonctionnels et veillez à ce que la pièce soit bien aérée. Si vous devez utiliser une génératrice, par exemple en cas de panne d'électricité, vous devez l'installer à l'extérieur de votre demeure ou de tout bâtiment habité.

Pour en savoir plus sur les précautions à prendre avec les appareils de chauffage d'appoint, consultez la page <https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/intoxication-au-monoxyde-de-carbone/>

### **Renseignements :**

Service des communications

08\_ciissat\_communications@ssss.gouv.qc.ca