

## Communiqué Pour diffusion immédiate

### TEMPÊTE HIVERNALE EN ABITIBI-TÉMISCAMINGUE - MESURES À ADOPTER

**Rouyn-Noranda, le 9 janvier 2024** – En prévision de la tempête hivernale qui touchera l'Abitibi-Témiscamingue entre mardi soir et mercredi matin, la Direction de santé publique (DSPu) du Centre intégré de santé et de services sociaux (CISSS) de l'Abitibi-Témiscamingue informe la population des mesures à prendre pour prévenir les risques qui y sont associés.

Une tempête majeure fera son entrée sur l'ouest du Québec dès mardi après-midi et atteindra le centre de la province en soirée. Une forte quantité de neige, des vents forts et de la poudrierie sont attendus principalement dans la soirée de mardi, jusqu'à mercredi matin. D'un secteur à l'autre de la région, les quantités de neige varieront de 15 à 35 cm. Des révisions régulières seront effectuées.

#### Les enjeux de santé en lien avec les tempêtes

Les [personnes vulnérables au froid](#) sont : les personnes âgées, les jeunes enfants et les travailleurs qui œuvrent à l'extérieur.

Une exposition au froid intense peut représenter un risque important [d'engelures](#) ou [d'hypothermie](#). De plus, les symptômes des personnes atteintes de certaines maladies chroniques dont l'insuffisance cardiaque ou respiratoire, d'angine de poitrine, d'asthme, de diabète et de troubles neurologiques peuvent s'aggraver lorsqu'elles sont exposées au grand froid. Les personnes en situation d'itinérance, à mobilité réduite, présentant des troubles de santé mentale ont également plus de risques d'être exposées au grand froid.

#### Se préparer à la tempête

##### S'informer sur les conditions météorologiques

Consultez [des alertes météorologiques émises par Environnement Canada](#) ou sur des [sites spécialisés](#). Des bulletins et des avertissements spéciaux sont émis lorsque la région risque de connaître des conditions météorologiques extrêmes.

##### S'assurer d'avoir des denrées alimentaires, de l'eau et des médicaments en quantité suffisante

La préparation d'une [trousse d'urgence pour la voiture](#) et pour [son habitation](#) peut limiter les effets négatifs des grands froids. L'achat de bottes et de vêtements chauds, imperméables et coupe-vent permet de se préparer adéquatement à la saison hivernale.

#### Vérifier l'état de fonctionnement de son système de chauffage

En plus de maintenir le chauffage à une température confortable, il est utile de calfeutrer les portes et les fenêtres afin d'empêcher l'infiltration d'air froid. Protégez du gel les tuyaux et les conduites d'eau.

#### Prévenir les intoxications au monoxyde de carbone

Dans le cas de l'utilisation d'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 fonctionnel 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 : [Intoxication au monoxyde de carbone](#).

### **Que faire pendant la tempête**

- Rester informé des évolutions de la situation par le biais des alertes météorologiques d'environnement Canada, des médias et des réseaux sociaux;
- S'assurer d'être en contact avec ses proches ou les personnes les plus vulnérables;
- [Signaler les pannes d'électricité](#) à Hydro-Québec ou à la [Ville d'Amos](#) pour les résidents d'Amos.
- Dans la mesure du possible, limiter les déplacements. Si cela n'est pas possible et que vous devez sortir :
  - 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;
  - Limitez les efforts physiques vigoureux, comme pelleter la neige ou faire de la course à pied;
  - 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;
  - 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.

### **Que faire après la tempête**

- Si les chutes de neige ont été importantes, [dénigez la toiture de manière sécuritaire](#).
- Vérifier les conditions routières avant de sortir afin de limiter les risques d'accident.

### **Pour des informations complémentaires :**

- [Tempête hivernale et grands froids](#)
- [Quoi faire avant, pendant et après une tempête hivernale](#)
- [Tempêtes violentes – Que faire ?](#)

-30-

### **Source :**

Sarah Charbonneau

Adjointe à la PDG – Affaires publiques et relations avec les médias

[08\\_cierrat\\_communications@ssss.gouv.qc.ca](mailto:08_cierrat_communications@ssss.gouv.qc.ca)