

MESURES DE PRÉCAUTION EN CAS DE FROID EXTRÊME

Baie-Comeau, le 10 janvier 2022 – Étant donné les températures très froides prévues au cours des prochains jours, la Direction de santé publique de la Côte-Nord désire transmettre certaines recommandations à l'intention de la population.

Une exposition au froid intense peut représenter un risque important d'engelure ou d'hypothermie. Les personnes âgées, les jeunes enfants, les travailleurs extérieurs, les motoneigistes et les personnes qui font de longues randonnées et des activités 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-abri, à mobilité réduite, sous médication ou présentant des troubles psychiatriques sont également à risque.

La Direction de santé publique recommande d'éviter de rester à l'extérieur pour de longues périodes, particulièrement, lorsque le temps est venteux. Le froid combiné au vent augmente considérablement le risque d'engelure; qui peut survenir entre 10 et 30 minutes d'exposition pour un adulte lorsque la température se situe autour de -28°C. Il est également recommandé de garder les enfants à l'intérieur si 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 des endroits chauds 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.
- 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 à l'intérieur pour vous réchauffer. En cas d'engelure, de gelure ou d'hypothermie, contactez le plus rapidement possible Info-Santé, en composant le 811, pour connaître les premiers soins.

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 fenêtres pour empêcher les infiltrations d'air froid.

.../2

- Si vous utilisez un poêle à bois ou un système de chauffage d'appoint, assurez-vous que la pièce soit bien aérée afin d'éviter une intoxication au [monoxyde de carbone](#). 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.

Si vous prévoyez vous déplacer en véhicule (automobile, véhicule tout terrain ou motoneige) :

- Apportez des vêtements chauds et des couvertures en cas de panne ou d'accident, un téléphone cellulaire chargé et fonctionnel, une pelle, un balai à neige et des plaques d'adhérence.
- En motoneige, déplacez-vous en groupes d'au moins deux motoneiges.

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

Source : Pascal Paradis
Conseiller en communication
Centre intégré de santé et de services sociaux de la Côte-Nord
418 589-9845, poste 342268