

## VAGUE DE FROID DANS LES MRC LA HAUTE-CÔTE-NORD, DE MANICOUAGAN, DE SEPT-RIVIÈRES ET DE CANIAPISCAU

**Baie-Comeau, le 20 janvier 2025** – La Direction de santé publique de la Côte-Nord désire aviser la population que les secteurs de La Haute-Côte-Nord, Manicouagan, Sept-Rivières et Caniapiscau sont actuellement sous l'influence d'une vague de froid. Des températures atteignant  $-38^{\circ}\text{C}$  jusqu'à  $-50^{\circ}\text{C}$  avec le refroidissement éolien sont attendues pour la période allant du lundi 20 janvier en après-midi au mercredi 22 janvier 2025 en avant-midi.

Une exposition au froid intense peut représenter un risque important d'engelure ou d'hypothermie. Les personnes âgées, les jeunes enfants, les gens qui travaillent à l'extérieur, les motoneigistes et les personnes qui font des activités hivernales sont particulièrement vulnérables au froid. De plus, les personnes souffrant de problèmes cardiovasculaires ou respiratoires risquent d'aggraver leurs symptômes lorsqu'elles sont exposées au grand froid.

Ainsi, la Direction de santé publique recommande les mesures suivantes à la population :

- 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 et le cou.
- Portez des gants adéquats pour maintenir vos mains au chaud.
- 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.
- Si possible, offrez un abri temporaire à un proche ou une personne dans le besoin pour la santé ou l'orienter vers les organismes communautaires offrant une halte chaleur ou un local approprié afin de réduire le risque de conséquence.

Pour plus d'information concernant les effets du froid sur la santé, visitez le site [quebec.ca](http://quebec.ca).

- 30 -

Source : Pascal Paradis  
Conseiller en communication  
Centre intégré de santé et de services sociaux de la Côte-Nord  
418 589-9845, poste 252268