

Communiqué de presse

Pour diffusion immédiate

Mesures de précaution en cas de froid extrême

Joliette, le 18 janvier 2019 – La Direction de santé publique du CISSS de Lanaudière désire émettre des recommandations à l'intention de la population en raison du froid extrême annoncé pour les prochains jours dans la région.

Une exposition au froid intense peut représenter un risque important d'engelure ou d'hypothermie. Les personnes âgées et les jeunes enfants 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 à la population d'éviter de rester à l'extérieur pour de longues périodes et, plus particulièrement, lorsque le temps est venteux. Le froid combiné au vent augmente considérablement le risque d'engelure; 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. À de telles températures, la peau exposée à l'air se met à geler.

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.

Pour plus d'information, consultez les références suivantes :

<https://www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/sante-et-environnement/prevenir-les-effets-du-froid/> ;

https://www.soinsdenosenfants.cps.ca/handouts/winter_safety.

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.
- Si vous utilisez un poêle à bois ou un système de chauffage d'appoint, assurez-vous 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-monoxyle-de-carbone/>.