

# Communiqué de presse

## *Pour diffusion immédiate*

### **Vague de froid extrême pour les secteurs de Maniwaki, Gracefield et de Rapide-des-Joachims**

**Gatineau, 18 janvier 2019** - Environnement Canada prévoit que les secteurs de Maniwaki, Gracefield et de Rapide-des-Joachims connaîtront à partir de la nuit prochaine une vague de froid extrême qui pourrait perdurer jusqu'à lundi. L'avertissement est émis dans l'ouest du Québec lorsqu'on prévoit le refroidissement éolien qui atteindra moins 38.

#### **Prenez garde aux engelures et à l'hypothermie : ayez les bons comportements!**

À partir d'une température ressentie de moins 28, les engelures peuvent survenir en 10 à 30 minutes et dès -40 °C avec le refroidissement éolien, il suffit de 5 à 10 minutes. Dans le cas d'engelures, elles touchent le plus souvent la peau des extrémités (oreilles, nez, joues, doigts et orteils). Dans le cas d'engelures superficielles, la peau exposée au froid peut devenir insensible et provoquer des picotements, rougir puis blanchir et devenir insensible. Dans les cas d'engelures plus profondes, la peau devient froide, blanche ou cireuse. Si une engelure n'est pas traitée rapidement, la zone touchée peut demeurer sensible au froid pendant plusieurs années. Dans les cas les plus graves, une engelure profonde peut même conduire à l'amputation.

Afin d'éviter les risques d'engelures et d'hypothermie, si vous devez sortir, habillez-vous en superposant plusieurs couches de vêtements. La couche supérieure doit être imperméable et couper le vent afin de vous tenir au sec. Protégez en tout temps votre tête, votre nez, votre bouche et votre cou, ainsi que vos mains et vos pieds.

Si vous devez rester à l'extérieur pour un moment, maintenez un niveau d'activité (sans toutefois transpirer) et ne fumez pas ainsi que ne buvez pas d'alcool. Cela ne vous réchauffera pas et peut même faire descendre encore plus la température de votre corps.

Les nouveau-nés, les jeunes enfants, les personnes de plus de 65 ans, les personnes à mobilité réduite ou en perte d'autonomie, les travailleurs extérieurs, les personnes atteintes de maladies chroniques (diabète, asthme, insuffisance cardiaque ou respiratoire, troubles neurologiques, etc.) et celles en situation d'itinérance ou sans abri sont les plus vulnérables au froid.

**Ces personnes peuvent avoir besoin de votre aide! Si vous voyez quelqu'un en difficulté à cause du froid, accompagnez-le à l'intérieur ou signaler immédiatement le cas au service d'urgence en composant le 911.**

Si vous avez des questions sur votre état de santé, composez le 811 ou consultez un professionnel de la santé.

-30-

**Pour plus de renseignements :**

**Patricia Rhéaume**

**Agente d'information - Relations médias**

**Centre intégré de santé et de services sociaux de l'Outaouais**

**Cellulaire: 819 712-3731**