

Communiqué de presse *Pour diffusion immédiate*

MESURES PRÉVENTIVES LORS DES TEMPÊTES HIVERNALES

Gatineau, le 13 février 2019 – Les tempêtes hivernales peuvent entraîner plusieurs risques à la santé et à la sécurité de la population. Voici quelques conseils qui pourront vous éviter des ennuis ou des accidents :

Protection et prévention

- Soyez prudents lors de vos déplacements à pied afin d'éviter les collisions et les chutes.
- Informez-vous des conditions routières avant de prendre la voiture. Adaptez votre conduite aux conditions routières, évitez les manœuvres brusques et réduisez votre vitesse.
- Informez-vous de l'état de vos proches qui vivent seuls dans un secteur éloigné géographiquement.
- Utilisez du sel ou d'autres produits de déglçage pour enlever la glace.

Pelletage

- Faites des exercices d'échauffement (flexions, extensions lombaires, étirements) avant d'entreprendre le pelletage.
- Évitez de pelleter après avoir mangé. Un estomac plein peut exercer de la pression sur le cœur pendant une activité physique intense.
- Prenez des pauses pour reposer vos muscles et votre cœur.
- Utilisez la bonne technique de pelletage :
 - écartez les pieds à la largeur des épaules
 - forcez en pliant les genoux et en utilisant les muscles des cuisses
 - évitez les mouvements de torsion et de rotation du tronc
 - évitez de soulever la neige à une hauteur supérieure à 4 pieds (1,3 m).

Monoxyde de carbone

- Assurez-vous d'enlever la neige qui pourrait obstruer le tuyau d'échappement de votre véhicule avant de démarrer le moteur pour ainsi réduire le risque d'intoxication au monoxyde de carbone.
- Si votre système de chauffage utilise un combustible (gaz, huile, propane, etc.) ou si vous avez un foyer, il est recommandé d'avoir un détecteur de monoxyde de carbone. Lorsque le détecteur sonne, on doit sortir et contacter les services

d'urgence. Si des symptômes d'intoxication sont présents (maux de tête, nausées, étourdissement, etc.), il faut consulter un médecin.

Personnes à risque

Tout le monde peut subir les conséquences des tempêtes hivernales toutefois, une personne est plus vulnérable si :

- Elle présente des prédispositions à des problèmes cardiaques tels que l'obésité et le tabagisme.
- Elle a une mobilité réduite.
- Elle présente des troubles cardiaques ou cardio-respiratoires.
- Elle présente des problèmes de santé chroniques.
- Elle présente des problèmes de santé mentale.
- Elle manque de ressources personnelles (cas d'une personne en situation d'itinérance ou d'isolement).

Finalement, si vous n'avez pas besoin de sortir, restez à la maison.

Renseignements :

Patricia Rhéaume

Agente d'information – Relations médias

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

Cellulaire : 819 712-3731