



Lorsqu'il fait très froid...



À l'extérieur : Attention aux engelures et à l'hypothermie!



Avec le facteur éolien :

- À partir de -15 °C , les engelures surviennent en 10 à 30 minutes.
- À partir de -30 °C , il y a risque sérieux d'hypothermie.



Il est recommandé de :



- S'habiller chaudement :
 - se couvrir la tête, le nez, la bouche, le cou, les mains et les pieds.
 - porter un manteau coupe-vent et imperméable.
 - porter des bottes qui tiennent les pieds au chaud.
- Rester actif (en marchant par exemple).
- Prendre du répit régulièrement dans un endroit chaud et à l'abri du vent.
- Changer de vêtements s'ils sont mouillés (par la transpiration par exemple).
- Limiter les efforts physiques vigoureux comme pelleter ou courir.
- Ne pas fumer ni boire d'alcool pour ne pas faire baisser la température du corps.



À l'intérieur : Attention aux intoxications au monoxyde de carbone!

- Maintenir la température ambiante à 19 °C .
- Si vous utilisez un appareil de chauffage à combustible (bois, mazout, propane, gaz naturel, etc.), vous assurer d'avoir un détecteur de monoxyde de carbone fonctionnel.



ciss-ouataouais.gouv.qc.ca

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

Québec 