

Communiqué de presse *Pour diffusion immédiate*

MESURES PRÉVENTIVES LORS DES TEMPÊTES HIVERNALES

Gatineau, Haute-Gatineau, le 15 décembre 2022 – Environnement Canada a émis des avertissements de neige pour la ville de Gatineau, ainsi que pour la région de la Haute-Gatineau dans les secteurs de la réserve Papineau-Labelle, de la rivière du Lièvre, de Low – Wakefield, de Maniwaki – Gracefield et de Papineauville - Chénéville. À Gatineau, une accumulation de 15 à 25 cm de neige est prévue d'ici tôt samedi matin, tombant à un rythme de 2 à 4 cm à l'heure. Dans la Haute-Gatineau, une accumulation de 15 à 20 cm est prévue de vendredi matin à samedi matin. La visibilité sera réduite sous la neige et dans la poudrière par endroits, et la circulation risque d'être perturbée aux heures de pointe vendredi en zones urbaines. Les tempêtes hivernales peuvent entraîner plusieurs risques à la santé et à la sécurité de la population. La Direction de santé publique du CISSS de l'Outaouais souhaite transmettre quelques conseils de prévention.

Personnes à risque

- Tout le monde peut subir les conséquences des tempêtes hivernales. Toutefois, une personne est plus vulnérable si :
 - Elle présente des troubles cardiaques ou respiratoires.
 - Elle présente des prédispositions à des problèmes cardiaques tels que l'obésité et le tabagisme.
 - Elle a une mobilité réduite.
 - Elle présente des problèmes de santé chroniques ou de santé mentale.
 - Elle manque de ressources personnelles (cas d'une personne en situation d'itinérance ou d'isolement).
- Informez-vous de l'état de vos proches qui vivent seuls ou dans un secteur éloigné géographiquement.

Déplacements

- Informez-vous des conditions routières avant de vous déplacer en voiture. Adaptez votre conduite aux conditions routières, évitez les manœuvres brusques et réduisez votre vitesse.
- À pied, la neige peut rendre la marche difficile et accroître l'effort requis pour se déplacer. Prenez des pauses au besoin.

Pelletage

- Faites des exercices d'échauffement (flexions, extensions lombaires, étirements) avant d'entreprendre le pelletage.
- Évitez de pelleter après avoir mangé.
- 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 vos hanches

Monoxyde de carbone

- Le monoxyde de carbone est un gaz toxique qui ne se voit pas et ne se sent pas. Il se dégage lorsque des appareils et des véhicules brûlent un combustible comme le bois, le propane, le mazout et l'essence. Respirer ce gaz peut être très dangereux pour la santé et même entraîner la mort.
- Lors d'une panne de courant :
 - Assurez-vous d'avoir un détecteur de monoxyde de carbone à pile.
 - Si vous utilisez une génératrice, installez-la à l'extérieur de votre maison ou de votre garage, le plus loin possible des portes et des fenêtres.
 - Éviter d'utiliser à l'intérieur des appareils fonctionnant au gaz et conçus pour l'extérieur comme une chaufferette de camping ou un barbecue.
- Précautions si vous devez utiliser un véhicule :
 - Ne faites pas marcher le moteur du véhicule dans un endroit mal ventilé pour éviter une exposition au monoxyde de carbone.
 - Apportez avec vous le matériel nécessaire en cas d'arrêt imprévu sur la route (pelle, couvertures, eau, nourriture, etc.).
 - Assurez-vous d'enlever la neige qui pourrait obstruer le tuyau d'échappement de votre véhicule avant de démarrer le moteur.
- Si vous avez des symptômes d'intoxication (ex. : maux de tête, fatigue, nausées et vomissements) ou encore que l'avertisseur de monoxyde de carbone sonne, quittez les lieux et dirigez-vous à l'extérieur :
 - Composez le 9-1-1 ou appelez le Centre antipoison du Québec au 1 800 463-5060.
 - Laissez la porte ouverte en quittant les lieux afin d'aérer complètement l'endroit.
 - Attendez l'autorisation d'un pompier pour retourner à l'intérieur, même pour quelques minutes.

Pour plus d'informations sur les conseils santé pour l'hiver, consultez le site Québec.ca à l'adresse suivante :

<https://www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/sante-et-environnement/conseils-sante-hiver/>

Renseignements

Nom : Dr Guillaume Campagné

Titre : Médecin spécialiste en santé publique et médecine préventive

Courriel : Guillaume.Campagne.med@ssss.gouv.qc.ca

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

Téléphone : (819) 966-6000

Courriel : relationaveclacommunauteagence07@ssss.gouv.qc.ca