

Communiqué de presse

Pour diffusion immédiate

TEMPÊTE HIVERNALE PRÉVUE LE 22 DÉCEMBRE 2022 CONSEILS ET RECOMMANDATIONS DE LA DIRECTION DE SANTÉ PUBLIQUE DE L'OUTAOUAIS

Gatineau, le 22 décembre 2022 - Environnement Canada prévoit une intense tempête hivernale qui affectera tous les secteurs de l'Outaouais. D'importantes précipitations sous forme de pluie et de neige sont prévues jeudi soir à vendredi. Un refroidissement soudain vendredi donnera des surfaces glissantes, suivi par de vents violents potentiellement destructeurs et d'un épisode de poudrerie au courant de la fin de semaine de Noël jusqu'en début de semaine prochaine selon les régions. Les conditions routières seront dangereuses et des pannes de courant généralisées sont possibles. Les tempêtes hivernales peuvent entraîner plusieurs risques à la santé et à la sécurité de la population.

Compte tenu de ces prévisions météorologiques, la Direction de santé publique du CISSS de l'Outaouais souhaite transmettre les conseils de prévention suivant :

Personnes à risque

- Tout le monde peut subir les conséquences des tempêtes hivernales. Toutefois, une personne est plus vulnérable si :
 - Elle est nouveau-née ou âgée de 65 ans et plus.
 - Elle présente des troubles cardiaques ou respiratoires.
 - Elle présente des prédispositions à des problèmes cardiaques tels que l'obésité et le tabagisme.
 - Elle présente des problèmes de santé chroniques ou de santé mentale.
 - Elle a une mobilité réduite.
 - Elle travaille à l'extérieur.
 - Elle manque de ressources personnelles (personne en situation d'itinérance ou d'isolement).

Déplacements

- Planifiez vos déplacements à l'avance pour le temps des fêtes.
- 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. Utilisez des dispositifs antidérapants pour éviter les chutes sur les surfaces glissantes causées par la pluie verglaçante. Prenez des pauses au besoin.

Froid extrême

- Précautions si vous devez sortir à l'extérieur :
 - Habillez-vous en superposant plusieurs couches de vêtements. La couche supérieure doit être imperméable et couper le vent afin de vous tenir au sec.

- 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, sans toutefois transpirer.
- Évitez de mouiller les vêtements.
- Prenez des répit dans des endroits chauds et à l'abri du vent.
- Ne fumez pas et ne buvez pas d'alcool; cela ne vous réchauffera pas et peut même faire descendre encore plus la température de votre corps.
- Précautions si vous demeurez à la maison :
 - Chauffez la maison comme d'habitude et maintenez la température ambiante à au moins 19 °C.
 - En présence d'un poêle à bois ou d'un système de chauffage à combustion (ex. : propane ou mazout), assurez-vous d'avoir un détecteur de monoxyde de carbone fonctionnel.
 - Vérifiez si votre municipalité a prévu des lieux d'hébergement où vous pourriez aller pour assurer votre sécurité.

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 ou 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.

Pelletage et déglacage

- Évitez de monter sur le toit de votre domicile pour enlever la glace accumulée par la pluie verglaçante. Les chutes des toits peuvent causer des blessures graves ou la mort.
- 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.

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/>

- 30-

Pour plus de renseignements :

Service des relations médias

Centre intégré de Santé et de Services Sociaux de l'Outaouais

07.relations_medias@ssss.gouv.qc.ca

Téléphone : 819 966-6583