

# Communiqué de presse

## *Pour diffusion immédiate*

### CONSEILS ET RECOMMANDATIONS SUR LE FROID EXTRÊME DE LA DIRECTION DE SANTÉ PUBLIQUE DU CISSS DE L'OUTAOUAIS

**Gatineau, le 2 février 2023** – Environnement Canada prévoit le passage d'un vigoureux front froid du 2 au 4 février 2023 dans la région d'Outaouais. La chute rapide des températures, accompagnée de vents modérés à forts, pourrait entraîner un refroidissement éolien entre -38°C et -50°C à certains endroits.

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

- Pour les personnes vulnérables, dont les enfants et les personnes âgées, évitez les sorties à l'extérieur durant la période de froid extrême.
- Pour les travailleurs extérieurs, limitez au maximum l'exposition au froid extrême et faites des pauses régulières, toutes les 30 minutes environ, dans un lieu chauffé.
- Habillez-vous avec plusieurs couches de vêtements et couvrez-vous bien les extrémités. À l'intérieur, maintenez la température ambiante à au moins 19°C.
- En cas de panne d'électricité, ayez à portée de main les articles qui vous permettront de rester au chaud, des lampes ou chandelles, et une radio à pile.
- Si vous utilisez un appareil qui brûle un combustible, faites attention au monoxyde de carbone. Ce gaz est toxique, inodore et invisible. Évitez d'utiliser à l'intérieur un appareil conçu pour l'extérieur, et installez votre génératrice à au moins 7 mètres de la maison. Assurez-vous d'avoir un détecteur de monoxyde de carbone fonctionnel.
- Informez-vous de l'état de vos proches qui vivent seuls ou dans un secteur éloigné.

#### **Effets du froid sur la santé**

Le froid extrême peut être très dangereux pour la santé :

- **Engelures** : Aux températures prévues, les risques d'engelures sont graves et la peau exposée au froid peut geler en quelques minutes. Les signes de gelures incluent des engourdissements ou une blancheur au visage et aux extrémités.
- **Hypothermie** : Les risques d'hypothermie sont graves si une personne se retrouve à l'extérieur pendant de longues périodes sans protection adéquate. L'hypothermie se caractérise par une baisse de la température corporelle et peut causer, dans des cas sévères, une perte de conscience ou même la mort.
- **Maladies chroniques** : Le froid peut aggraver certaines maladies respiratoires et empirer les symptômes associés aux maladies cardiovasculaires.
- **Intoxication au monoxyde de carbone (CO)** : L'utilisation d'un appareil à combustible peut occasionner une intoxication au CO, caractérisée par des maux de tête, la fatigue, des nausées et vomissements. Une intoxication grave peut occasionner une perte de conscience.

#### **Personnes à risque**

Tout le monde peut subir les conséquences du froid extrême. Toutefois, une personne est plus vulnérable si :

- Elle est nouveau-née, enfant, ou âgée de 65 ans et plus.
- Elle travaille à l'extérieur.
- Elle manque de ressources personnelles (personne en situation d'itinérance ou d'isolement).

- 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.

### **Conseils spécifiques aux enfants et personnes âgées**

- Annuler les sorties et demeurer à l'intérieur.

### **Conseils spécifiques aux travailleurs extérieurs**

- Éviter le travail extérieur.
- Si le travail extérieur est nécessaire, ne travailler pas plus que 30 minutes à la fois avant de prendre répit dans un endroit chaud à l'abri du froid.

### **Conseils généraux**

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 répits 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.

### **Pannes d'électricité**

Les pannes de courant sont normalement de courte durée. Toutefois, une panne de plusieurs heures peut entraîner des risques pour votre santé et votre sécurité. Voici ce que vous pouvez faire pour vous préparer pour une panne d'électricité :

- Renseignez-vous sur l'état de la situation à l'aide d'une radio à piles ou d'un appareil mobile qui vous permet d'accéder à Internet.
- En tout temps, vous pouvez suivre l'évolution des pannes de courant dans votre secteur sur le site Web Info panne d'Hydro-Québec ou par l'entremise de leur application mobile.
- Évitez d'ouvrir trop souvent la porte du réfrigérateur et du congélateur afin que les aliments se conservent plus longtemps.
- Offrez votre aide à des proches, des voisins ou des collègues qui ont des besoins particuliers.
- Si vous êtes propriétaires d'un puits individuel, évitez d'utiliser l'eau de votre puits pendant que le système est hors tension, car cela augmente les risques de contamination.
- En présence d'un fil électrique tombé au sol :
- Ne touchez jamais à un fil électrique et n'essayez jamais de le déplacer, même avec un objet ou une perche. Restez à au moins dix mètres des fils électriques et composez immédiatement le 911.

- Après une coupure de courant de plus de six heures, assurez-vous de la qualité de vos aliments avant de les consommer.
- Ne consommez pas non plus les médicaments qui doivent être conservés au frais, mais qui n'ont pas pu l'être. Retournez-les à la pharmacie.

### **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, des fenêtres et à au moins 7 mètres de votre domicile.
  - Éviter d'utiliser à l'intérieur des appareils fonctionnant au gaz et conçus pour l'extérieur comme une chaufferette de camping, un barbecue, ou une lampe. □ 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.
  - 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 immédiatement et dirigez-vous à l'extérieur :
  - Composez le 9-1-1.
  - 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 du gouvernement du Québec à l'adresse suivante : <https://www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/sante-et-environnement/conseils-sante-hiver>

### **Pour plus de renseignements :**

#### **Services 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