

Communiqué de presse *Pour diffusion immédiate*

PLUIE VERGLAÇANTE PRÉVUE AUJOURD'HUI CONSEILS ET RECOMMANDATIONS DE LA DIRECTION DE SANTÉ PUBLIQUE DU CISSS DE L'OUTAOUAIS

Gatineau, le 5 avril 2023 - Environnement Canada a émis un avertissement de pluie verglaçante pour la région de l'Outaouais aujourd'hui, mercredi 5 avril 2023. Compte tenu de ces prévisions météorologiques, la Direction de santé publique du CISSS de l'Outaouais souhaite transmettre les conseils de prévention suivants :

Recommandations en bref

- Informez-vous des conditions routières avant de vous déplacer en voiture et adaptez votre conduite. Utilisez des dispositifs antidérapants si vous vous déplacez à pied.
- Ne montez pas sur votre toit pour le déglacer.
- Informez-vous de l'état de vos proches qui vivent seuls ou dans un secteur éloigné.
- 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 installer votre génératrice à un minimum 7 mètres de la maison. Assurez-vous d'avoir un détecteur fonctionnel à piles de monoxyde de carbone.

Personnes à risque

- Tout le monde peut subir les conséquences du verglas. Toutefois, une personne est plus vulnérable si :
 - Elle est âgée de 65 ans et plus.
 - Elle a une mobilité réduite.
 - Elle travaille à l'extérieur.
 - Elle manque de ressources personnelles (personne en situation d'itinérance ou d'isolement).

Déplacements

- Informez-vous des conditions routières avant de vous déplacer en voiture. Reporter vos déplacements non essentiels si les conditions routières sont mauvaises. Si vous devez néanmoins prendre votre voiture, adaptez votre conduite aux conditions routières, évitez les manœuvres brusques et réduisez votre vitesse.
- Apportez avec vous le matériel nécessaire en cas d'arrêt imprévu sur la route (pelle, couvertures, eau, nourriture, téléphone cellulaire rechargé, outil d'urgence pour la voiture, etc.)
- À pied, le verglas 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.

Déglçage

- 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.
- Attention aux branches ou aux arbres qui pourraient tomber ou la glace qui pourrait glisser des toits.

Panne 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 :

Placez les articles suivants dans un endroit facilement accessible :

- Lampe de poche et piles de rechange;
- Radio à piles;
- Chandelles;
- Réchaud à fondue et combustible recommandé;
- Briquet ou allumettes;
- Couverture chaude.

Pendant la panne :

- 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 d'Hydro-Québec (rubrique Info-pannes) ou par l'entremise de leur application mobile.
- Débranchez tous les appareils électriques et électroniques, sauf le réfrigérateur et le congélateur, et une lampe par étage. Vous éviterez ainsi une surtension des appareils au retour du courant.
- 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.

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 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 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.

Renseignements

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 :

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