

## EXPOSITION AU FROID INTENSE RECOMMANDATIONS DE LA DIRECTION DE SANTÉ PUBLIQUE

La Direction de santé publique (DSP) de l'Agence de la santé et des services sociaux de la Capitale-Nationale désire émettre des recommandations à l'intention de la population en raison du froid intense qui sévit actuellement dans la région.

Une exposition au froid intense peut entraîner un risque important d'engelure, de gelure ou d'hypothermie qui sont responsables de lésions graves. Les personnes âgées et les jeunes enfants sont particulièrement vulnérables au froid. Leur capacité réduite de perception du froid, leur faible masse musculaire et leur activité physique insuffisante expliquent en partie cette vulnérabilité. Par ailleurs, les personnes souffrant d'insuffisance cardiaque ou respiratoire, d'angine de poitrine, d'asthme, de diabète et de troubles neurologiques risquent d'aggraver leurs symptômes lorsqu'elles sont exposées au grand froid. Parmi les populations à risque, il y a aussi les sans-abri, les personnes à mobilité réduite, sous médication ou présentant des troubles psychiatriques.

Conséquemment, lors de froid intense, la DSP recommande à la population, notamment les groupes vulnérables, d'éviter de rester à l'extérieur pour de longues périodes de temps et plus particulièrement lorsque le temps est venteux. Le froid combiné au vent augmente le risque d'engelure (entre 10 et 30 minutes pour un adulte lorsque la température se situe autour de  $-25^{\circ}\text{C}$ ). Pour les enfants, les activités extérieures devraient tout simplement être annulées lorsque la température est égale ou inférieure à  $-25^{\circ}\text{C}$  ou que l'indice de refroidissement éolien est égal ou inférieur à  $-28^{\circ}\text{C}$ . L'indice de refroidissement éolien fait référence à la sensation de refroidissement au visage causée par l'effet combiné de la température et du vent.

Voici quelques recommandations si vous devez sortir par grand froid :

- Maintenez un certain niveau d'exercice régulier comme la marche (sans toutefois transpirer);
- Habillez-vous chaudement en portant plusieurs épaisseurs minces de vêtements amples, sous un habit coupe-vent et imperméable;
- Portez des mitaines plutôt que des gants;
- Couvrez-vous la tête et évitez de vous découvrir les mains;
- Portez des bottes chaudes et imperméables assez amples;
- Évitez de mouiller les vêtements. Remplacez tout vêtement mouillé le plus rapidement possible;
- Surveillez les personnes vulnérables et plus particulièrement les jeunes enfants;
- Soyez attentifs aux signaux d'alarme suivants : grelottements, frissons, picotements de la peau et engourdissements des extrémités. Si un de ces symptômes se manifeste, entrez immédiatement à l'intérieur vous réchauffer;
- En cas d'engelure, de gelure ou d'hypothermie, contactez le plus rapidement possible un médecin ou Info-Santé (811) pour connaître les premiers soins appropriés à prodiguer à la personne atteinte.