

L'hiver est là. Ne faites pas les idiots - Préparez-vous plus tôt

Préparez-vous à l'annonce d'une tempête hivernale ou de grands froids

Si une tempête hivernale ou de grands froids sont annoncés :

- assurez-vous d'avoir suffisamment d'eau et de nourriture, et suffisamment de combustible;
- ayez à votre disposition une quantité suffisante de médicaments d'ordonnance;
- déneigez ou faites déneiger votre toiture au besoin.

Agissez prudemment lors d'une tempête hivernale ou de grands froids

Appliquez certaines règles de sécurité :

- évitez tout déplacement superflu et reportez les rendez-vous non essentiels;
- appelez les personnes vulnérables de votre entourage pour vous assurer de leur bien-être;
- utilisez les systèmes de chauffage d'appoint conformément aux instructions des fabricants;
- assurez-vous que la sortie de la cheminée n'est pas obstruée par une accumulation de neige;
- communiquez avec votre municipalité pour signaler toute situation qui nécessite l'intervention des services municipaux (bris d'aqueduc, présence de branches sur la chaussée, etc.);
- écoutez les médias pour connaître les consignes des autorités et être informé des interruptions de service ou des services exceptionnels mis à votre disposition.

 Signalez toute panne de courant à Hydro-Québec, au numéro 1 800 790-2424.

Surveillez les engelures et les symptômes d'hypothermie

Par grand froid, évitez les sorties prolongées à l'extérieur. Si vous allez dehors, habillez-vous en conséquence pour éviter les blessures causées par le froid, comme les engelures (engourdissement, pâleur et dureté de la région atteinte). Les engelures se soignent à la maison, sauf dans les cas graves, en réchauffant lentement les régions atteintes. Évitez de frotter et de masser les régions affectées afin de ne pas endommager la peau.

Surveillez aussi tout symptôme d'hypothermie. L'hypothermie se produit lorsque la température du corps s'abaisse au-dessous de 35 °C (95°F). À l'intérieur d'un bâtiment, il y a risque d'hypothermie lorsque la température ambiante est inférieure à 15,5 °C (60 °F).

Les symptômes d'hypothermie sont les suivants :

- grands frissons persistants;
- extrémités (doigts, orteils, nez et oreilles) et joues froides;
- raideurs musculaires pouvant entraîner un manque de coordination;
- comportement anormal et confusion;
- étourdissements et, parfois, vision embrouillée.

Les efforts physiques lors d'un froid intense et l'hypothermie augmentent le risque d'arrêt cardiaque. Communiquez avec Info-Santé, au numéro 811, pour obtenir un avis médical si vous ou une personne proche présentez des symptômes d'hypothermie. Composez le 911 en cas d'urgence médicale.

En attendant l'arrivée de secours, prenez soin d'une personne qui présente des symptômes d'hypothermie de la façon suivante :

- assurez-vous que ses vêtements sont secs;
- enveloppez-la dans des couvertures chaudes, sans serrer, en recouvrant bien sa nuque et sa tête;
- faites-lui boire une boisson tiède sucrée sans alcool, car l'alcool augmente la sensibilité au froid;
- évitez de la soumettre à des changements trop brusques de température, par exemple évitez de lui faire prendre un bain chaud ou de la laisser à proximité d'une source de chaleur intense;
- suivez à l'aide d'un thermomètre l'évolution de sa température;
- gardez-la éveillée et immobile.