

Période de froid intense

Cette feuille de renseignements ne renferme que de l'information de nature générale. Elle ne vise pas à remplacer les conseils, diagnostics ou traitements médicaux. Vous devez toujours consulter un professionnel de la santé concernant vos inquiétudes au sujet de votre état de santé et avant d'apporter des changements à votre alimentation, style de vie ou traitement.

Froid intense

On parle de froid intense quand les températures hivernales chutent considérablement sous la moyenne pour cette période de l'année. L'exposition à des températures froides, à l'intérieur comme à l'extérieur, risque de causer des problèmes de santé graves, voire mortels. Pour garder tous les membres de votre famille en sécurité, vous y compris, vous devez savoir comment prévenir ces problèmes et connaître les mesures à prendre en cas d'urgence par temps froid.

Êtes-vous vulnérable?

Par très grand froid, tout le monde devient vulnérable, mais certains groupes le sont encore plus que d'autres, notamment :

- Les nourrissons (moins d'un an)
- Les personnes âgées de 65 ans ou plus
- Les sans-abris
- Les gens qui travaillent à l'extérieur
- Les sportifs (skieurs, patineurs)
- Les personnes qui vivent dans des maisons mal isolées ou sans chauffage
- Les personnes qui vivent dans des maisons sans électricité (souvent à cause d'un événement lié à de mauvaises conditions climatiques, comme une tempête hivernale).

Risques pour la santé associés au froid intense

Savoir quand demander de l'aide

Hypothermie : les symptômes/signes incluent les frissons, l'épuisement, la confusion, la maladresse/le

manque de coordination, les pertes de mémoire, les troubles de l'élocution et la somnolence.

Gelures : les symptômes/signes incluent la teinte blanche/grise de la région cutanée touchée, une peau inhabituellement dure ou cireuse, ou de l'engourdissement.

Consultez un fournisseur de soins de santé ou appelez Télésanté Ontario (1 866 797-0000; ATS : 1 877 797-0007) si vous éprouvez un des symptômes susmentionnés.

Mesures de protection contre le froid

Préparez-vous pour les grands froids au début de chaque hiver, parce qu'on ne sait jamais quand ils se produiront en Ontario. Par période de grand froid, il y a plusieurs moyens de se protéger :

- Rester le plus possible dans des édifices chauffés (votre maison, celle d'un ami ou d'un parent, les édifices publics comme les centres commerciaux, les bibliothèques, etc.)
- Boire des boissons chaudes, mais éviter la caféine et l'alcool, qui favorisent la perte de chaleur de votre organisme.
- S'habiller adéquatement pour aller dehors (plusieurs épaisseurs de vêtements amples, une tuque, des mitaines, etc.) et couvrir toute la peau puisque, par grand froid, les gelures surviennent en quelques minutes seulement.
- Éviter les tâches pénibles autant que possible.
- Consulter les prévisions météorologiques et éviter les déplacements inutiles.

Préparez votre maison et votre voiture pour l'hiver

À la maison :

- Prévoyez un moyen de chauffage de rechange et suffisamment de combustible, comme un poêle à bois ou au propane, ou un appareil de chauffage au kérosène. L'appareil doit être approuvé pour usage intérieur.
- Envisagez d'avoir une génératrice et suffisamment de combustible pour plusieurs jours (Attention : les génératrices produisent des gaz toxiques comme du monoxyde de carbone; elles doivent être utilisées à l'extérieur, où les émanations peuvent s'échapper sans danger).
- Utilisez des radiateurs électriques avec un arrêt automatique et des éléments non incandescents (pour réduire le risque d'incendie)
- Ayez suffisamment de couvertures

Dans la voiture :

Vous devriez avoir à porter de la main

- Un téléphone cellulaire
- Des couvertures et des vêtements chauds (gants, tuques, manteaux) – si la voiture tombe en panne, elle ne fournira pas de chaleur
- Une trousse de premiers soins
- Des dispositifs de signalisation comme des fusées éclairantes
- Des câbles d'appoint
- Une trousse d'outils
- Un sac de sable (pour accroître la traction sur la glace ou la neige)
- Des câbles de remorquage
- Une pelle pliable
- Une lampe de poche et des piles de rechange
- Des bougies et des allumettes
- Des vêtements de couleur claire
- Des bouteilles d'eau et des barres énergétiques
- Un grattoir

Liens utiles :

Croix-Rouge canadienne

<http://www.croixrouge.ca/article.asp?id=001903&tid=021>

Conseil canadien de la sécurité

<http://www.safety-council.org/CCS/sujet/sport/hypothermie.html>

US Centres for Disease Control and Prevention

<http://www.bt.cdc.gov/disasters/winter/guide.asp>

Federal Emergency Management Agency

<http://www.fema.gov/areyouready/winter.shtm>

Alertes de froid intense de la ville de Toronto

<http://www.toronto.ca/coldweatheralert/index.htm>

Sites Web des services de santé publique de l'Ontario :

Bureau de santé d'Algoma

<http://www.ahu.on.ca/content/healthinfo/document.asp?DocumentID=1106>

Bureau de santé de Chatham-Kent

<http://www.chatham-kent.ca/community+services/Public+Health/environmental+health/health+and+weather/Extreme+Temperatures.htm>

http://www.chatham-kent.ca/cityBundle_services/downloadsService/downloadfiles/03084eda-da8d-4952-ac20-d4227e28e9cd_extreme_temp.pdf

Bureau de santé de Halton

http://www.halton.ca/health/services/air_quality/cold_alert.htm

http://www.halton.ca/health/Resources/healthy_environment/pdf/extreme_cold_fact_sheet.pdf

Comté de Lambton – Services de santé communautaire
<http://www.lambtonhealth.on.ca/family/sever%20weather%20fact%20sheet%202%20cold%20weather%20final.pdf>

Bureau de santé de Middlesex-London
<http://www.healthunit.com/article.aspx?ID=11943>

Ville d'Ottawa – Santé
http://ottawa.ca/residents/safety/extreme_weather/index_fr.html

Bureau de santé de la région de Peel
<http://www.peelregion.ca/health/cold/wind-chill.htm>

<http://www.peelregion.ca/health/cold/extreme-cold/public.htm>

Bureau de santé du comté-ville de Peterborough
<http://pcchu.peterborough.on.ca/jackfrost.htm>

Service de santé publique de Sudbury et du district
<http://www.sdhu.com/content/news/details.asp?n=389&lang=1>

Bureau de santé de Toronto
http://www.toronto.ca/ems/safety_tips/cold.htm

<http://www.toronto.ca/coldweatheralert/faq.htm>

Municipalité régionale de Waterloo, Service de santé communautaire
<http://chd.region.waterloo.on.ca/web/health.nsf/0/124c59e45812a0f485256deb005e5e00?OpenDocument>

Bureau de santé de la région de York
<http://www.york.ca/Publications/News/2006/January+16,+2006+Cold+Weather+emergency.htm>