

## Directives à l'intention du grand public en matière de temps froid et de santé

### Directives générales

1. Dressez un plan pour savoir quoi faire en cas de températures extrêmement froides et de tempêtes d'hiver (p. ex. : panne d'électricité, problèmes de transport). Préparez une trousse d'urgence pour votre véhicule et votre demeure.
2. Portez des vêtements amples et en plusieurs épaisseurs. Si vous commencez à transpirer, rafraîchissez-vous. Des vêtements mouillés peuvent geler. Changez les chaussures ou les vêtements mouillés immédiatement.
3. Couvrez votre corps! Portez des gants ou des mitaines et un cache-col ou un passe-montagne pour vous protéger les lèvres, le menton, les joues et le cou.
4. Portez un chapeau – vous pouvez perdre jusqu'à 40 pour 100 de la chaleur corporelle par la tête.
5. Buvez des liquides chauds pour prévenir la déshydratation. Évitez les boissons qui contiennent de la caféine ou de l'alcool.
6. Ne restez pas immobile. Limitez le temps passé assis. Levez-vous et marchez.
7. Vérifiez l'état des personnes âgées, handicapées ou atteintes d'une maladie qui vivent seules. Certains troubles médicaux peuvent rendre la personne plus sensible au froid.
8. Maintenez un milieu chaud dans la demeure. La *Loi de 2006 sur la location à usage d'habitation* stipule que les propriétaires d'immeubles (qui veillent sur la température ambiante) doivent maintenir une température minimale à l'intérieur de 20 °C (68 °F) du 1<sup>er</sup> septembre au 15 juin.  
Nota : Des règlements municipaux ou des normes du bâtiment locales peuvent exiger une température plus élevée.
9. N'utilisez pas le four d'une cuisinière comme moyen de chauffage. Assurez-vous que les radiateurs électriques portatifs (chaufferettes) sont bien entretenus et utilisés pour prévenir tout risque d'incendie.
10. Prenez des dispositions à l'avance et écoutez les bulletins météorologiques. Apportez du matériel de secours et un téléphone cellulaire lorsque vous voyagez et vérifiez les prévisions de la météo avant d'aller à l'extérieur.

### Directives additionnelles lors d'un avertissement météorologique en raison du froid :

- Surveillez de près les signes de gelure et d'hypothermie.
- Gardez les enfants, les personnes âgées et les personnes handicapées à l'intérieur lorsque la température est de -25 °C (ou plus froid) ou que l'indice de refroidissement éolien est de -28 °C (ou plus froid).

... suite

... over

**Kingston**  
221 Portsmouth Avenue  
Kingston, ON K7M 1V5  
Tel: 613-549-1232  
1-800-267-7875  
Fax: 613-549-7896

**Cloyne**  
P.O. Box 59  
14209 Highway 41  
Cloyne, ON K0H 1K0  
Tel: 613-336-8989  
Fax: 613-336-0522

**Napanee**  
41 Dundas Street  
Napanee, ON  
K7R 1Z5  
Tel: 613-354-3357  
Fax: 354-6267

**Sharbot Lake**  
P.O. Box 149  
1130 Elizabeth Street  
Sharbot Lake, ON K0H 2P0  
Tel: 613-279-2151  
Fax: 613-279-3997

- Les adultes en santé devraient remettre à plus tard leurs activités à l'extérieur ou diminuer le temps passé dehors lorsque la température est de -25 °C (ou plus froid) ou que l'indice de refroidissement éolien est de -28 °C (ou plus froid). Songez à annuler les activités à l'extérieur si l'indice de refroidissement éolien est de -35 °C ou plus froid, car la peau exposée peut geler en cinq minutes.
- Vérifiez souvent l'état de personnes vulnérables, comme les personnes âgées ou handicapées. Assurez-vous qu'elles sont dans un lieu chaud. Surveillez les signes d'hypothermie ou de troubles médicaux qui empirent.

**Directives additionnelles lors d'un état d'urgence dû au froid :**

- Attention! Les conditions sont dangereuses à l'extérieur. Restez à l'intérieur.
- Assurez-vous que les personnes vulnérables, comme les enfants, les personnes âgées et les personnes handicapées, sont au chaud et en sécurité.
- Écoutez les stations de radio locales et appelez votre bureau municipal local ou visitez son site Web pour obtenir des renseignements et des ressources d'urgence.

**Troubles liés au temps froid – Reconnaissez-les! Sachez quoi faire!**

	Gelure	Hypothermie	
		Faible - Modérée	Grave
	La peau et les tissus sous-jacents, comme le gras, les muscles et les os, gèlent.	Perte excessive de chaleur corporelle et baisse de la température corporelle interne. Une personne en hypothermie peut ne pas savoir qu'elle a besoin d'aide.	
<b>Signes et</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* <b>Rose</b> – une zone rougeâtre est le premier signe de gelure</li> <li>* <b>Douleur</b> – la zone deviendra douloureuse</li> <li>* <b>Plaques</b> – plaques blanches et cireuses</li> <li>* <b>Picotements</b> – la zone touchée peut être engourdie ou picoter</li> </ul>	<p><b>Adultes</b> <b>Grelotte</b> et...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* trébucher</li> <li>* prononce mal ses mots</li> <li>* échappe tout</li> <li>* se plaint</li> </ul> <p><b>Bébés et jeunes enfants</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* peau rougeâtre froide</li> <li>* peu d'énergie, fatigue</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* comportement inhabituel</li> <li>* peau pâle et froide</li> <li>* léthargie, fatigue</li> <li>* perte de connaissance</li> <li>* pouls ou rythme respiratoire anormalement lents</li> </ul>
<b>Quoi faire</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Sortir du froid et du vent</li> <li>* Desserrer ou enlever les vêtements ou bijoux serrés qui restreignent la circulation du sang</li> <li>* Réchauffer lentement la zone avec la chaleur du corps</li> <li>* NE PAS frotter ou appliquer de chaleur directe pour ne pas endommager davantage les tissus</li> </ul> <p><b>Obtenir de l'aide médicale si</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* la couleur et la sensation ne reviennent pas rapidement après les premiers soins</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Amener la personne dans un lieu chaud et sec</li> <li>* Enlever les vêtements mouillés</li> <li>* Couvrir avec plusieurs couvertures ou réchauffer avec la chaleur du corps</li> <li>* Si la personne est consciente, faire boire un liquide chaud – JAMAIS de l'alcool</li> <li>* NE PAS utiliser une bouillotte ou une couverture électrique</li> </ul> <p><b>Obtenir de l'aide médicale si</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* les premiers soins ne suppriment pas rapidement le grelottement</li> </ul>	<p>En attendant l'arrivée des services d'urgence :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Manipuler doucement la personne</li> <li>* Enlever les vêtements mouillés</li> <li>* Couvrir avec plusieurs couvertures ou réchauffer avec la chaleur du corps</li> <li>* Commencer la RCR s'il ne semble pas y avoir de pouls</li> <li>* NE PAS utiliser une bouillotte ou une couverture électrique</li> </ul>

... suite

**Pour plus de renseignements :**

**Conseils médicaux personnels**

Communiquez avec votre propre médecin ou avec Télésanté au 1 866 797-0000

**Renseignements généraux sur le temps froid et la santé**

Bureau de santé de KFL et A

[www.kflapublichealth.ca](http://www.kflapublichealth.ca)

**Où obtenir des services**

Communiquez avec le bureau local de votre municipalité ou canton

Comté de Frontenac – 613 548-9400 ou [www.frontenacounty.ca](http://www.frontenacounty.ca)

Ville de Kingston – 613 546-0000 ou [www.cityofkingston.ca](http://www.cityofkingston.ca)

Comté de Lennox et Addington – 613 354-4883 ou [www.lennox-addington.on.ca](http://www.lennox-addington.on.ca)

FS094

22/01/09