

Sept étapes de la sécurité par temps froid

Le temps froid est arrivé dans la plupart des régions à travers le pays. Connaissez-vous les signes d'hypothermie et que faire en cas de gelure? **Veillez lire ce qui suit** pour vous assurer d'être prêt à affronter **le temps froid!**

1) Portez attention aux prévisions météorologiques

- Consultez les prévisions d'Environnement Canada avant de sortir en hiver.
- Tenez compte d'un avertissement de **refroidissement éolien**. Les avertissements de refroidissement éolien reposent sur les conditions locales et ils sont émis lorsqu'on prévoit qu'ils seront importants.
- Visitez le nouveau site d'Environnement Canada au sujet du temps et des prévisions météorologiques : <http://ec.gc.ca/meteo-weather/>

Les prévisions météorologiques d'Environnement Canada sont diffusées à la radio, à la télévision, au réseau Météoradio d'Environnement Canada et en ligne au www.meteo.gc.ca.

2) Planifiez

- Dressez **à l'avance un plan de sécurité** par temps froid pour garantir votre sécurité lorsqu'il fait très froid ou lorsque le refroidissement éolien est important. Par exemple, les écoles pourraient tenir leurs récréations à l'intérieur, ceux qui doivent travailler à l'extérieur peuvent prévoir des pauses pour se réchauffer et les personnes qui s'adonnent à des loisirs d'hiver peuvent raccourcir la période où ils sont à l'extérieur.

3) Habillez-vous chaudement

- Portez des **couches** de vêtements et ayez une couche extérieure résistante au vent.
- Lorsqu'il fait froid, **portez un chapeau**, des mitaines ou des gants isolants. Couvrez également votre visage comme avec un foulard, un col roulé ou un masque.
- Portez des chaussures chaudes et imperméables. Lorsqu'il fait très froid ou quand le refroidissement éolien est important, couvrez le plus possible la peau autrement exposée.

4) Cherchez un abri

- Lorsque le refroidissement éolien est important, mettez-vous à l'abri du vent et limitez le temps que vous passez à l'extérieur.

5) Demeurez au sec

- Des vêtements mouillés refroidissent rapidement le corps.
- Si vous transpirez, retirez les couches de vêtement extérieures ou ouvrez votre manteau.

6) Restez actif

- Marcher ou courir vous réchauffera en produisant de la chaleur corporelle.

7) Soyez vigilant

- Surveillez les signes de gelure très superficielle, de gelure et d'hypothermie.
- Certaines personnes sont plus sensibles au froid, particulièrement les enfants, les personnes âgées et les personnes qui ont des problèmes de circulation sanguine.
- Assurez-vous que les membres âgés de votre famille ou vos voisins sont suffisamment confortables et qu'ils ont assez de provisions alimentaires,

particulièrement s'il fait très froid ou qu'il neige abondamment. Il est possible que ces personnes ne puissent sortir pour faire des achats et pourraient avoir besoin de nourriture ou autres articles importants.

- La consommation d'alcool, de tabac et de certains médicaments augmente la sensibilité au froid.

Hypothermie

- Avoir froid sur une période prolongée peut entraîner une chute de la température corporelle (inférieure à la normale, qui est de 37°C).
- Des tremblements, de la confusion et la perte de contrôle musculaire (p. ex., difficulté à marcher) peuvent survenir.
- L'hypothermie peut s'aggraver jusqu'à mettre la vie en danger, alors que les tremblements cessent ou la personne perd conscience. Un arrêt cardiaque peut survenir.

Que faire :

- Recourir immédiatement à des soins médicaux.
- Étendre la personne et éviter de la déplacer brusquement, particulièrement si elle est inconsciente.
- Amener la personne à l'abri.
- Retirer lentement les vêtements mouillés.
- Réchauffer la personne graduellement et lentement, en utilisant les sources de chaleur disponibles.

Gelure

- Une condition plus grave, dans laquelle la peau et les tissus sous-jacents (gras, muscles, os) sont gelés.
- La peau est blanche et cireuse, et est dure au toucher.
- Il n'y a pas de sensation, la zone est engourdie.

Que faire :

- Une gelure peut être grave et entraîner l'amputation. Recourir à une aide médicale!
- Ne pas frotter ou masser la zone.
- Ne pas réchauffer la zone tant que vous n'êtes pas certain qu'elle demeurera au chaud.
- Réchauffer la zone graduellement; utiliser la chaleur du corps ou de l'eau chaude (40°C à 42°C). Éviter la chaleur directe qui peut brûler la peau.

Ces conseils de sécurité vous sont présentés par Environnement Canada, en collaboration avec Sécurité publique Canada.

Pour en apprendre davantage sur la façon de vous préparer à tout un éventail de situations d'urgence, visitez Preparez-vous.ca ou suivez-nous sur Twitter [@Preparez_Vous](https://twitter.com/Preparez_Vous).