

PUBLICATION IMMÉDIATE

ATTENTION AUX EFFETS DU FROID INTENSE SUR VOTRE SANTÉ!

Sherbrooke, le 28 décembre 2017 - La Direction de santé publique tient à aviser la population des effets que la vague de froid ayant commencé hier peut avoir sur la santé. « Il faut éviter les expositions prolongées au froid intense qui peuvent provoquer des pertes de chaleur corporelle importantes et entraîner des risques sur la santé. Parmi ces risques, on note l'hypothermie, les engelures ou l'aggravation de certaines maladies chroniques cardiovasculaires et pulmonaires », explique le Dr Éric Lampron-Goulet.

Quand le refroidissement éolien se situe entre - 28°C et - 39°C, 10 à 30 minutes suffisent pour provoquer des engelures. En bas de - 40°C, la peau gèle en moins de 10 minutes! Les extrémités comme les oreilles, le nez, les joues, le menton, les doigts et les orteils sont les plus souvent touchées. Les dommages à la peau ressemblent à des brûlures.

Personnes les plus vulnérables

- Les personnes âgées
- Les personnes souffrant de maladies chroniques (cardiaques et respiratoires)
- Les nouveau-nés et les jeunes enfants
- Les personnes à mobilité réduite
- Les personnes non conscientes du danger ou non acclimatées au climat nordique
- Les personnes qui travaillent dehors et les sans-abris
- Les personnes qui pratiquent des sports d'hiver sur une longue période

Précautions à prendre lors de froid intense

- Porter des vêtements chauds et secs qui couvrent le plus de parties du corps possible, dont la tête et les extrémités.
- Demeurer à l'intérieur, dans un lieu chaud et bien isolé.
- Limiter les sorties à l'extérieur, en particulier pour les jeunes enfants, les personnes âgées et celles souffrant de maladies chroniques, surtout quand il fait - 27 et moins (incluant le refroidissement éolien).
- Faire preuve de vigilance avec les installations de chauffage, particulièrement celles au bois ou au gaz.

Pour plus d'information sur les effets sur la santé et les précautions à prendre, visitez le www.santeestrie.qc.ca. Consultez aussi l'[Aide à la décision lors d'une exposition au froid intense](#).

Le Dr Éric Lampron-Goulet sera disponible pour des entrevues entre 11 h et 13 h aujourd'hui.

- 30 -

Pour renseignements ou demandes d'entrevue
Sylvie Vallières, conseillère cadre en communication
819 679-0705