

MESURES POUR PRÉVENIR LES EFFETS DU FROID SUR LA SANTÉ DESTINÉES AUX ORGANISMES COMMUNAUTAIRES DE LA CAPITALE-NATIONALE

Durant les épisodes de froid, certains individus sont plus à risque de souffrir des conséquences potentielles de froid sur la santé.

Le CIUSSS de la Capitale-Nationale a créé une page sur leur site Internet regroupant des outils et les documents pertinents qui présentent les façons de prévenir les impacts du froid sur la santé des personnes vulnérables et de l'ensemble de la population.

Pour consulter la documentation et les outils disponibles en ligne :

1. Rendez-vous sur le site Internet du CIUSSS de la Capitale-Nationale.
2. Inscrivez dans la barre de recherche au centre de la page « *Recommandations en cas d'exposition au froid intense* » :

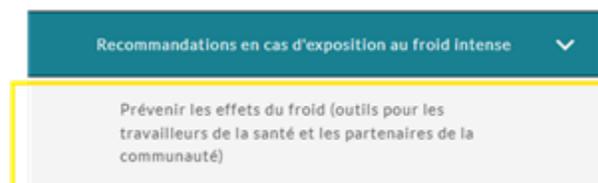


3. Sélectionnez le premier choix des résultats de la recherche :

Résultats de la recherche

1. [Recommandations en cas d'exposition au froid intense](#)
Recommandations en cas d'exposition au froid intense En hiver, ...

4. Dans le menu de gauche, cliquez ici pour consulter tous les outils disponibles :



Nous vous invitons à en faire la diffusion à vos employés, bénévoles et aux personnes fréquentant votre organisme.

Une exposition au froid intense peut entraîner un risque important d'engelure, de gelure ou d'hypothermie. Les personnes âgées et les jeunes enfants sont particulièrement vulnérables au froid. Leur capacité réduite de perception du froid, leur faible masse musculaire et leur activité physique insuffisante expliquent en partie cette vulnérabilité. Les personnes souffrant



d'insuffisance cardiaque ou respiratoire, d'angine de poitrine, d'asthme, de diabète et de troubles neurologiques risquent d'aggraver leurs symptômes lorsqu'elles sont exposées au grand froid. Les personnes à mobilité réduite, sous médication ou présentant des troubles psychiatriques sont également plus vulnérables au froid. Les personnes en situation d'itinérance sont également plus vulnérables.

Voici des exemples de mesures préventives que vous pouvez mettre en place pour réduire les impacts du froid sur vos usagers et vos bénévoles :

- Sensibilisation des bénévoles, des employés et des aidants naturels sur les effets du froid sur la santé;
- Diffusion des prévisions météo par les intervenants terrains auprès des usagers et des populations vulnérables;
- Repérage des personnes en situation d'itinérance et diffusion des offres de lieux de répit et d'hébergement d'urgence disponibles;
- Report des activités extérieures.

Pour toute question en lien avec les effets du froid sur la santé, vous pouvez vous référer aux services 24/7 d'Info-Santé en composant le numéro 811.

Lors des situations d'urgence uniquement, vous pouvez contacter le 911 (notamment lorsqu'un transport ambulancier est nécessaire).