

## MESURES POUR PRÉVENIR LES EFFETS DU FROID SUR LA SANTÉ COMMUNICATION DESTINÉE 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 Web regroupant les 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.

Page web: [Prévenir les effets du froid](#)

Nous vous invitons à la diffuser à vos employés, vos 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.

Portez une attention particulière aux personnes en situation d'itinérance.

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 de *l'Outil d'aide à la décision lors d'une exposition au froid intense* disponible sur la page web;
- 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 pour ces dernières;
- 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).

Nous vous remercions pour vos actions de prévention pour la santé et le bien-être des personnes vulnérables en collectivité.



**Julien Bédard**

Adjoint à la sécurité civile, aux mesures d'urgence et à la continuité des activités  
Coordonnateur régional de la sécurité civile – Mission *Santé*  
Centre intégré universitaire de la santé et des services sociaux de la Capitale-Nationale