



Se PRÉPARER à L'HIVER

Les tempêtes hivernales peuvent durer plusieurs jours. Il est essentiel de se préparer et d'être attentif aux prévisions et aux alertes pour rester en sécurité.



Saviez-vous que...

Les engelures peuvent survenir en moins de **10 minutes**.*



Des engelures peuvent survenir le temps d'attendre le train ou le bus ! **Les vents forts peuvent rendre l'air plus froid et accélérer les engelures ou l'hypothermie.**

Environ **70 %** des blessures liées à la glace et à la neige surviennent dans les voitures.†

AVANT L'HIVER



Préparez votre maison

- Protégez les fenêtres et les portes contre les intempéries.
- Testez les détecteurs de fumée et de monoxyde de carbone.
- Faites inspecter votre cheminée.
- Préparez-vous aux coupures de courant. Stockez de la nourriture, de l'eau et des fournitures.
- Maintenez votre thermostat à une température égale ou supérieure à 18,33 ° C pour éviter que les tuyaux ne gèlent.
- N'utilisez pas de cuisinière ou de four pour vous chauffer.
- Dégagez la neige des tuyaux d'évacuation des chaudières.



Préparez votre voiture

- Restez loin des routes si possible.
- Préparez un kit d'urgence pour votre voiture.
- Remplacez les pneus usés et vérifiez leur pression.
- Gardez le réservoir d'essence plein pour éviter la formation de glace dans le réservoir et les conduites d'essence.
- Vérifiez le niveau d'antigel et faites réviser votre système de radiateur.
- Remplacez le liquide d'essuie-glace par un mélange pour l'hiver.
- Débarrassez le tuyau d'échappement de la neige et de la glace.

Vêtement POUR LE FROID

UNE ÉCHARPE OU UN
MASQUE
QUI COUVRE LE VISAGE
ET LA BOUCHE

UN BONNET

UN MANTEAU
IMPERMÉABLE

MITAINES OU
GANTS

PLUSIEURS COUCHES
DE VÊTEMENTS
AMPLES

BOTTES
IMPERMÉABLES



Signes de L'ENGELURE

- La douleur, les picotements ou l'engourdissement peuvent être le premier signe de l'engelure.
- Peau blanche ou gris bleuâtre
- Peau anormalement ferme ou cireuse



Signes de L'HYPOTHERMIE

- Frissons
- Épuisement
- Confusion
- Mains qui tâtonnent
- Perte de mémoire
- Troubles de l'élocution
- Somnolence



APPELEZ LE 9-1-1

Cherchez **rapidement** une assistance médicale si quelqu'un souffre d'hypothermie ou d'engelures. En attendant :

- Utilisez de l'eau tiède (pas chaude) sur les zones touchées par les engelures.
- Réchauffez-vous lentement !
- Enlevez les vêtements mouillés.
- Buvez des boissons chaudes.

SÉCURITÉ EN CAS DE TEMPÊTES HIVERNALES

Utiliser un GÉNÉRATEUR

- Toujours utiliser un générateur à l'extérieur
- Utilisez des rallonges solides
- Garder le générateur au sec
- Laissez le générateur refroidir avant de faire le plein

PELLETER en toute sécurité

Le pelletage peut augmenter le risque de crise cardiaque. Si vous ressentez des signes, **Appelez le 9-1-1.**

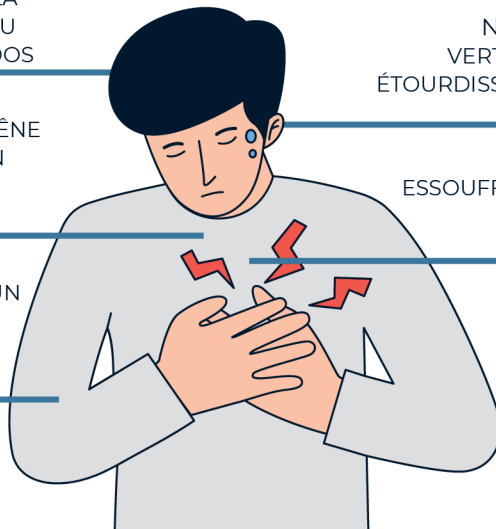
DOULEUR À LA
MÂCHOIRE, AU
COU OU AU DOS

DOULEUR, GÊNE
OU PRESSION
DANS LA
POITRINE

GÊNE DANS UN
OU LES DEUX
BRAS

NAUSÉE,
VERTIGES OU
ÉTOURDISSEMENTS

ESSOUFFLEMENT



Source : Centre pour le contrôle et la prévention des maladies

