

# AIDE À LA DÉCISION LORS D'UNE EXPOSITION AU FROID INTENSE

SYMPTÔMES	ÉTAT DE SANTÉ	DÉCISION
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peu ou pas de symptômes</li> <li>• Léger inconfort dû au froid</li> </ul>	NORMAL	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Porter des vêtements chauds, secs et qui coupent le vent</li> <li>• Couvrir la tête et les extrémités</li> <li>• Boire des boissons chaudes</li> <li>• Manger des aliments énergétiques</li> <li>• Rester actif, bouger les mains et les pieds</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aux extrémités (ex. : doigts, orteils, oreilles, nez) :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Douleur ou sensation de brûlure</li> <li>- Perte de sensibilité ou engourdissements légers</li> <li>- Peau sans décoloration importante</li> <li>- Peau molle (normale) au toucher</li> </ul> </li> </ul>	ENGELURE SUPERFICIELLE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Réchauffer la peau avec la chaleur du corps ou avec de l'eau tiède</li> <li>• Ne pas frotter ni masser</li> <li>• Ne pas exposer à nouveau au froid</li> <li>• Appeler Info-Santé au 8-1-1 au besoin</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aux extrémités (ex. : doigts, orteils, oreilles, nez) :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Perte de sensibilité ou engourdissements importants</li> <li>- Peau blanche, cireuse et enflée</li> <li>- Peau dure au toucher</li> </ul> </li> </ul>	ENGELURE PROFONDE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mêmes conseils que pour l'engelure superficielle</li> <li>• Si symptômes persistants, consulter un médecin</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• T corps 32 à 35° C (90-95° F)</li> <li>• Frissons</li> <li>• Confusion, jugement altéré</li> <li>• Respiration et pouls rapides</li> <li>• Faiblesses</li> <li>• Difficultés à marcher</li> <li>• Extrémités froides</li> </ul>	HYPOTHERMIE LÉGÈRE	<h2>L'HYPOTHERMIE EST UNE URGENGE MÉDICALE</h2> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Appeler le 9-1-1</li> <li>• Aller dans un lieu chaud</li> <li>• Éviter de bouger brusquement</li> <li>• Mettre des vêtements secs</li> <li>• Réchauffer le corps graduellement</li> <li>• Si la conscience n'est pas altérée, boire une boisson chaude sans alcool</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• T corps 28 à 32° C (82-90° F)</li> <li>• Arrêt des frissons</li> <li>• Conscience altérée</li> <li>• Respiration et pouls lents</li> <li>• Perte du contrôle des mouvements</li> </ul>	HYPOTHERMIE MODÉRÉE	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• T corps sous 28° C (82° F)</li> <li>• Inconscience</li> <li>• Arrêt cardiaque</li> </ul>	HYPOTHERMIE SÉVÈRE	



## PERSONNES LES PLUS VULNÉRABLES AU FROID

- Jeunes enfants
- Personnes âgées de 65 ans ou plus
- Personnes à mobilité réduite ou en perte d'autonomie
- Personnes souffrant de certaines maladies chroniques (ex. : insuffisance cardiaque ou respiratoire, asthme, diabète, malnutrition, troubles neurologiques)
- Personnes atteintes d'une maladie mentale
- Consommateurs de drogues et d'alcool
- Personnes qui vivent en situation d'itinérance ou sans abri
- Personnes vivant dans un logement mal isolé ou mal chauffé
- Personnes qui travaillent à l'extérieur

Ces personnes de votre entourage sont plus à risque de développer des troubles de santé liés au froid. Prenez de leurs nouvelles souvent pour vous assurer qu'ils vont bien et qu'ils adoptent des mesures pour réduire les conséquences du froid.

## GARE AUX INTOXICATIONS AU MONOXYDE DE CARBONE!

Utiliser un appareil de chauffage d'appoint qui brûle un combustible (ex. : propane, bois ou mazout) peut être une source de monoxyde de carbone. Des concentrations importantes de ce gaz sont produites lorsqu'un appareil est défectueux, mal entretenu ou utilisé dans un endroit clos.

Le monoxyde de carbone est un gaz invisible, inodore et peut causer des intoxications graves et mortelles.

**FAITES PREUVE DE VIGILANCE AVEC LES INSTALLATIONS DE CHAUFFAGE!**

**Pour en savoir plus sur la prévention des intoxications  
au monoxyde de carbone et sur le froid, consultez le [Quebec.ca](https://quebec.ca)**