

## Intempéries hivernales

**L'hiver est arrivé. Le froid amer, les vents forts et la neige ont frappé presque toutes les régions du pays.**

Les tempêtes d'hiver peuvent paralyser les villes, bloquer les routes, fermer les aéroports et perturber les services. Mais les conditions hivernales extrêmes peuvent être plus qu'inconvénientes; elles peuvent être dangereuses. En effet, les accidents de voitures représentent 70% des blessures et décès qui arrivent durant les tempêtes d'hiver. Un autre 25% est le résultat des gens pris dehors dans le froid.

Voici quelques conseils à observer afin de prévenir les deux causes majeures de blessures et mort relatives aux tempêtes d'hiver.

### Conduire sur des routes enneigées

La meilleure façon de prévenir un accident routier c'est d'éviter la route. Si vous devez conduire durant des conditions hivernales, préparez-vous avant d'y aller. Assurez-vous que les lumières, les freins, essuie-glace (avec liquide antigel) et les batteries marchent parfaitement. Vérifiez votre antigel et installez des pneus avec une bonne bande de roulement. Ayez sous la main au moins une moitié de réservoir en cas d'urgence afin d'éviter que la conduite de carburant ne gèle. Préparez une trousse d'urgence et gardez votre téléphone cellulaire chargé.

Mettez toujours votre ceinture de sécurité et ne buvez jamais lorsque vous conduisez. Voyagez durant la journée, essayez de ne pas conduire tout seul et gardez toujours quelqu'un informé de



vos itinéraires et planning. Écoutez la radio pour les dernières nouvelles et conditions de la route. Restez sur les routes principales autant que possible. Aussi, ne surestimez pas vos capacités à conduire dans des conditions de mauvais temps comme la neige fondue, pluie verglaçante, bruine verglaçante et brouillard dense. Rappelez-vous que les ponts, les rampes et les viaducs peuvent se congeler en premier.

Allumez vos lumières afin que vous puissiez voir et afin que les autres puissent vous voir. Ralentissez et mettez de la distance supplémentaire entre vous et la voiture devant vous. Si vous avez besoin de vous arrêter, sachez comment vos freins vont réagir : en général, pressez la pédale antiblocage fermement et gardez-la pressée (même si elle commence à s'agiter). Par contre, pompez la pédale du système non antiblocage afin d'éviter que les roues ne se bloquent, causant le glissement de votre voiture. Tournez vos roues dans la direction du dérapage afin de renforcer votre contrôle sur le mouvement de la voiture.

## Pris dehors lors d'une tempête hivernale

Afin d'éviter d'être coincé dehors lors d'une tempête de neige, écoutez les avertissements de tempêtes ou de blizzard et restez à l'intérieur quand ils sont émis. Si vous êtes pris dehors, essayez de trouver un abri le plus vite possible. Restez sec et couvrez toutes les parties de votre corps. Si aucun abri n'est disponible, construisez un abri ou une grotte en neige pour vous protéger. Allumez un feu pour vous réchauffer et attirer l'attention. Mangez et buvez afin de sauvegarder votre énergie (température corporelle) et évitez la déshydratation. Cependant, ne mangez pas la neige; cela baisserait la température de votre corps. Fondez-la plutôt en eau buvable.

Si vous êtes coincé dans votre voiture ou camion :

**Restez à l'intérieur du véhicule :** ne sortez pas de votre voiture à moins que vous ne voyiez un bâtiment à proximité. Faites attention, le vent soufflant de la neige peut déformer les distances et causer rapidement de la désorientation. Faites tourner votre moteur pour 10 minutes par heure, pour la chaleur. Lorsque le moteur est en marche, ouvrez une fenêtre pour avoir un peu d'air frais et éviter l'intoxication par le monoxyde de carbone. Assurez-vous que le tuyau d'échappement n'est pas bloqué.

**Rendez-vous visible :** allumez le plafonnier durant la nuit lorsque le moteur est en marche. Attachez un morceau de tissu (rouge de préférence) à l'antenne ou à la porte. Quand la neige s'arrête de tomber, levez le capot afin de signaler que vous avez besoin d'aide.

**Travaillez ensemble :** si plus d'une personne est dans le véhicule, relayez-vous pour dormir. Blottissez-vous les uns contre les autres pour vous réchauffer. Mangez, buvez et faites quelques exercices : de temps en temps, bougez vos mains, doigts et orteils afin de maintenir une bonne circulation sanguine et afin de rester au chaud. Éviter toute boisson alcoolisée ou contenant de la caféine : ils déshydratent le corps.

## Soyez prêts

La meilleure protection contre les risques relatifs aux tempêtes de neiges est d'être préparé. Veuillez visiter les sites web suivants pour des informations additionnelles :

<http://www.mto.gov.on.ca>

<http://www.publicsafety.ca>

### Les maladies de stress dues au froid :

L'exposition prolongée au froid peut causer la gelure et l'hypothermie.

**La gelure** est une réaction sévère due à l'exposition au froid. Cela se produit lorsque la peau gèle et perd de l'eau. La gelure affecte typiquement les mains et les pieds. Des picotements et douleurs suivis d'engourdissement et de la peau blanche ou pale sont des signes de la gelure. Si vous suspectez la gelure, ne frottez pas la région pour la réchauffer. Emballez plutôt la région du corps dans un tissu doux et chaud, déplacez la personne dans un endroit chaud et contactez le personnel médical.

**L'hypothermie** est une baisse dangereuse de la température corporelle centrale qui survient lorsque le corps perd sa chaleur plus rapidement qu'il n'est capable d'en produire. Les signes avant-coureurs sont tremblements incontrôlables, confusion mentale, parole lente, perte de la coordination, somnolence et fatigue. Si vous suspectez de l'hypothermie, déplacez la personne à un endroit chaud et appelez de l'aide médicale d'urgence. Commencez à réchauffer le corps lentement. Habillez le corps de vêtements secs et enveloppez-le en entier dans des couvertures chaudes y compris la tête. Réchauffez le centre en premier et ne donnez pas des boissons alcoolisées ou contenant de la caféine. Donnez plutôt une boisson sucrée relativement chaude (pas très chaude) ou un bouillon chaud. Ces procédures ne peuvent suppléer à l'attention médicale.