



INFORMATION - COMMUNIQUÉ

Pour publication immédiate
le 20 janvier, 2017

Conseils du Service d'incendie et de soins médicaux d'urgence de Winnipeg pour éviter les blessures en hiver

Winnipeg, Manitoba – Le Service d'incendie et de soins médicaux d'urgence de Winnipeg a des conseils utiles à donner pour aider les citoyens et les citoyennes à ne pas se blesser cet hiver.

Sécurité des enfants en hiver

La neige et la glace, qui peuvent rendre la vie difficile aux adultes, sont une source d'amusement pour les enfants qui adorent creuser et glisser pendant les mois d'hiver. Les fournisseurs de soins doivent savoir que la neige et la glace peuvent poser un danger pour les enfants qui doivent être surveillés en tout temps.

- La neige profonde est l'occasion rêvée de construire des forts et des tunnels, mais elle est lourde et peut étouffer les enfants qui se retrouvent pris dessous. Les enfants qui jouent dans des forts de neige doivent être surveillés en tout temps. Il est préférable d'ériger des forts non couverts et il vaut mieux éviter de creuser des tunnels dans de la neige profonde. Seules les personnes entraînées à la survie en hiver devraient construire des huttes de neige.
- Avec toute la neige qui est tombée en décembre, de nombreux terre-pleins et terrains de stationnement privés sont recouverts de tas de neige énormes. Les enfants doivent rester à l'écart des tas de neige qui sont près de la route ou sur les terrains de stationnement.

Pelleter en sécurité

Pelleter la neige est un travail très physique. On a vite fait de se surmener, ce qui peut être dangereux pour le cœur, lorsque les températures sont froides. Le pelletage peut aussi être dur sur le dos. Il est recommandé de s'échauffer avant de commencer à pelleter. Prendre le temps de s'étirer avant de pelleter la neige peut détendre les muscles et réduire les risques de se blesser.

- Selon le Centre canadien d'hygiène et de sécurité au travail, il faut se limiter à environ 15 pelletées par minutes pendant un pelletage. Dans un tel cas, il ne faut pas pelleter pendant plus de 15 minutes à la fois.
- Pelleter est une tâche qui s'accomplit souvent à l'extérieur, c'est pourquoi il importe de tenir compte des conditions. Lorsqu'il fait très froid, il est recommandé de se limiter à 15 minutes de pelletage suivies de 15 minutes de repos.

Hypothermie

Le froid de l'hiver peut mettre la vie en danger, et il est important de prendre des précautions spéciales. Avant de sortir, il est recommandé de suivre les conseils qui suivent afin de réduire les risques de problèmes de santé dûs aux conditions hivernales :

- Porter plusieurs couches de vêtements chauds et secs, afin de pouvoir s'adapter aux conditions changeantes. S'assurer de porter une tuque chaude qui couvre les oreilles et des gants ou des mitaines amples. Jusqu'à 40 pour cent de la chaleur du corps s'échappe par la tête et les mains.
- La peau doit être recouverte pour être protégée des engelures. Réchauffer les parties du corps gelées en les enveloppant ou en les mettant contre de la peau nue et chaude ou dans de l'eau tiède. Ne pas frotter les parties du corps gelées.
- Les symptômes de l'hypothermie à reconnaître sont : la confusion, l'étourdissement, l'épuisement et un grelottement intense. Si ces symptômes se manifestent, il faut demander à recevoir des soins médicaux immédiatement ou composer le 911. L'hypothermie grave peut être mortelle.

-30-

Les médias peuvent obtenir des renseignements directement de la ligne des médias de la Ville de Winnipeg, au 204-986-6000, ou par courrier électronique, à City-MediaInquiry@winnipeg.ca.

Suivez-nous sur Facebook : [facebook.com/cityofwinnipeg](https://www.facebook.com/cityofwinnipeg)

Suivez-nous sur Twitter : twitter.com/cityofwinnipeg