

Avertissement de pluie verglaçante : attention aux chutes!

Saguenay, le 12 janvier 2018 – Plusieurs personnes sont blessées chaque année à la suite de chutes lors de pluie verglaçante. Le Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux (CIUSSS) du Saguenay–Lac-Saint-Jean tient à vous rappeler quelques conseils pour prévenir les chutes en période hivernale :

- dégagez les escaliers de tout objet encombrant qui risquerait de vous faire trébucher. La neige accumulée sur les marches peut cacher des plaques de glace. Un petit seau de sel de déglacage près de l'entrée du domicile est très utile;
- assurez-vous d'être bien chaussé. Mettez de côté vos bottes à talons hauts, elles rendent la marche plus difficile. Optez plutôt pour des talons larges et peu élevés. Les souliers et les bottes avec des semelles non glissantes sont plus sécuritaires;
- procurez-vous des semelles d'appoint adhésives (crampons). Ces semelles se vendent dans les cordonneries ou dans les magasins d'articles de sports. N'oubliez pas de les enlever à l'intérieur ainsi que pour conduire une voiture;
- habillez-vous chaudement avant de sortir à l'extérieur. Quand nous avons froid, nous sommes généralement plus tentés de nous hâter, ce qui augmente le risque de chuter;
- soyez actifs! L'activité physique est un excellent moyen pour renforcer ses muscles en plus d'améliorer l'équilibre et la souplesse. Être en bonne condition physique contribue à diminuer les risques de chutes. Il est important de rester actif toute l'année.

-30-

Source : Service des relations médias et des communications publiques
Téléphone : 418 545-4980, poste 352
Courriel : 02ciusss.medias@ssss.gouv.qc.ca