

## Avertissement de froid extrême du 23 au 27 janvier 2026 Le CIUSSS met en place différentes mesures

**Saguenay, le 22 janvier 2026** – Le Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux du Saguenay–Lac-Saint-Jean (CIUSSS) collabore avec ses partenaires du territoire pour mettre en place différentes mesures pour épauler les clientèles à risques ou en situation d'itinérance pour faire face à la vague de grand froid qui s'abat sur la région.

Les mesures sont en vigueur du vendredi 23 janvier de 16 h 30 au mardi 27 janvier à 8 h. La période pourrait être prolongée selon l'évolution des prévisions.

### Personnes en situation d'itinérance

Les heures d'ouverture des refuges et des haltes de jour seront prolongées pour la période donnée. Les personnes en situation d'itinérance sont invitées à recourir à ces ressources pour se protéger du froid.

### Secteur Saguenay

- La Maison d'accueil pour sans-abri de Chicoutimi demeure le point de référence pour les clientèles ciblées qui ont besoin de services.
- Deux nouvelles haltes climatiques, situées à Jonquière et La Baie, seront opérationnelles cette fin de semaine pour accueillir les personnes qui en auraient besoin.
  - Jonquière - Le Patro (café du sous-sol)  
2565, rue Saint-Dominique (entrée par la porte 5)  
Heures d'ouverture : de 21 h 15 à 8 h 15
  - La Baie  
863, rue Bagot  
Heures d'ouverture : de 20 h à 9 h

### Secteur Lac-Saint-Jean

- Du côté de Roberval, d'Alma et de Dolbeau-Mistassini, nous offrons notre soutien aux refuges d'urgence, normalement ouverts pour la nuit. De plus, les heures d'ouverture ont été revues pour les prochains jours.
  - En ce sens, le refuge pour personnes en situation d'itinérance d'Alma, situé à l'arrière de l'église Saint-Joseph, et le Centre d'accès sécuritaire et accueillant (C.A.S.A.) de Roberval,

basé sur les terrains du Centre Mamik et la Maison du cheminement à Dolbeau-Mistassini, seront ouverts de jour, de soir et de nuit pour les prochains jours.

### **Réduction de la consommation énergétique**

Soulignons également, qu'en tant que grand consommateur d'énergie, le CIUSSS participera à l'effort collectif de gestion de la pointe énergétique pour la période donnée en ayant recours de façon temporaire, dans certaines installations, à nos systèmes d'alimentation par génératrices, le matin et le soir. Nous contribuerons ainsi à limiter notre demande d'énergie auprès du réseau d'Hydro-Québec pendant les périodes de pointes.

### **Conseils à suivre en période de froid extrême**

#### **Si vous devez sortir :**

- Habillez-vous en mettant plusieurs couches de vêtements. Le vêtement que vous mettez par-dessus tous les autres doit couper le vent et être imperméable.
- Prenez un soin particulier à bien vous couvrir la tête, le nez, la bouche, le cou, les mains et les pieds.
- Portez des bottes qui vous tiendront les pieds au chaud tout en vous permettant d'éviter de glisser et de tomber.
- Si vous devez utiliser un véhicule, prévoyez que vous pourriez avoir à demeurer longtemps au froid, par exemple si vous avez une panne ou si vous êtes enlisé, et assurez-vous d'avoir les effets personnels et le matériel suivant :
  - un téléphone cellulaire chargé et fonctionnel;
  - des quantités suffisantes de bouteilles d'eau, de nourriture et de couvertures;
  - une pelle, un balai à neige et des plaques d'adhérence;
  - une quantité suffisante de vos médicaments, si vous en prenez.
- Maintenez un niveau régulier d'activité, par exemple en marchant constamment
- Limitez les efforts physiques vigoureux, comme pelleter la neige ou courir.
- Si vous devez rester à l'extérieur pour une longue période, prenez des répit dans des endroits chauds et à l'abri du vent.
- Évitez de mouiller vos vêtements. S'ils sont mouillés, changez-les aussitôt que possible. Vous pouvez aussi retirer une couche de vêtements aussitôt que vous commencez à transpirer.
- Ne fumez pas et ne buvez pas de boissons alcoolisées. Cela ne vous réchauffera pas. Au contraire, cela peut faire descendre encore plus la température de votre corps et provoquer, par exemple, une hypothermie.

#### **Que faire si vous avez des symptômes d'engelure?**

Si vous avez des symptômes d'engelure, communiquez avec [Info-Santé 811](tel:1-877-313-8282).

En attendant les indications d'Info-Santé :

- Mettez-vous à l'abri du froid.

- Enlevez les vêtements qui sont humides ou mouillés.
- Réchauffez-vous en vous enveloppant dans des couvertures ou par un contact peau à peau avec une autre personne.
- Appliquez de l'eau tiède sur la zone touchée par l'engelure. Évitez de frotter votre peau.
- Lorsque la zone touchée par l'engelure se réchauffera, vous ressentirez peut-être de la douleur ou une sensation de brûlure. Si vous n'avez pas de plaie ouverte, vous pouvez calmer ces sensations en appliquant une crème protectrice pour la peau, comme un gel d'aloès.
- Ne fumez pas et ne buvez pas de boisson alcoolisée pour vous réchauffer. Au contraire, cela peut faire descendre encore plus la température de votre corps.

Pour d'autres conseils à suivre en période d'avertissement de froid extrême, consultez le lien suivant

: <https://www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/sante-et-environnement/prevenir-les-effets-du-froid>

- 30 -

**Source :** Direction des communications et des affaires publiques  
Téléphone : 418 545-4980, poste 200352  
Courriel : 02ciusss.medias@ssss.gouv.qc.ca