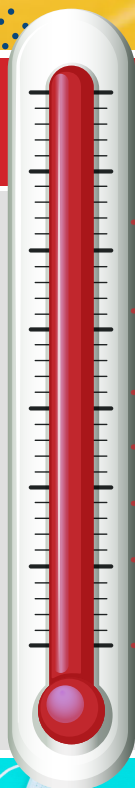


TRAVAIL À LA CHALEUR

Les mesures préventives

Le saviez-vous? Chaque année, en moyenne 24 travailleurs sont victimes d'un malaise en raison du travail à la chaleur¹. Il est possible de prévenir ces malaises!



MESURES PRÉVENTIVES LORS DES JOURNÉES DE CANICULE

- Afin de rester bien hydrater, il est important de boire au minimum un verre d'eau toutes les 20 minutes.
- Ajustez votre rythme de travail en favorisant des rotations de tâches selon l'effort et en ciblant les périodes les moins chaudes de la journée pour effectuer vos tâches, lorsque possible.
- Favorisez la prise des pauses régulièrement à l'ombre ou au frais
- Portez des vêtements légers et claires.
- Évitez les boissons de café ou de boissons gazeuses ou énergisantes car elles déshydratent.
- Soyez prudents si vous consommez des médicaments ou si vous avez des problèmes de santé connus.
- Cessez immédiatement le travail lors d'apparition de symptômes d'épuisement dû à la chaleur ou de coup de chaleur² (voir page 2 – Symptômes).

Nous sommes plus à risque lorsque l'effort physique, lorsque chaleur et taux humidité augmentent.

COVID 19

Lorsque vous portez le masque de procédure, assurez-vous d'avoir suffisamment de masques de rechange avec vous afin de le changer lorsque ce dernier est humide et souillé.

Portez une attention particulière aux procédures d'hygiène des mains. Lorsqu'il fait chaud nous portons les mains au visage plus facilement. Favorisez le lavage de mains régulièrement pendant 20 secondes sous l'eau avec du savon.

Un outil est disponible sur le site de la CNESST afin de cibler selon les critères le niveau de risque : <https://www.cnesst.gouv.qc.ca/Publications/100/Documents/DC100-1125web.pdf>

1. https://www.csst.qc.ca/prevention/theme/coup_chaleur/Pages/coup-de-chaleur.aspx

2. Ibid



TRAVAIL À LA CHALEUR

Les risques, symptômes et premiers secours

L'été rime souvent avec beau temps! Quels sont les risques, les symptômes de l'épuisement dû à la chaleur et du coup de chaleur ainsi que les premiers secours?

RISQUES



Les travailleurs exposés à la chaleur sont à risque de subir un épuisement dû à la chaleur et coup de chaleur

Lors de ces situations, le corps a de la difficulté à maintenir une température corporelle sécuritaire. Des mesures préventives sont à mettre en place afin d'éviter les malaises dues à la chaleur.

SYMPTÔMES



ÉPUISEMENT DÛ À LA CHALEUR

- Transpiration excessive
- Peau pâle, chaude et moite
- Respiration rapide
- Nausées, vomissement, altération de la conscience

COUP DE CHALEUR

- Lorsque l'épuisement s'aggrave
- Absence transpiration
- Peau chaude et sèche
- **Propos incohérents ou confusion, perte d'équilibre, perte de conscience = URGENCE MÉDICALE!**

PREMIERS SECOURS

Symptômes d'étourdissement, vertiges, fatigue inhabituelle, propos incohérents, perte d'équilibre ou perte de conscience³?

1. Appelez 911
2. Favorisez les premiers soins dans un endroit frais
3. Aspergez le corps de la victime d'eau
4. Faire le plus de ventilation possible
5. Si la personne est consciente, donnez de l'eau fraîche en **petites quantités**⁴

3. <https://www.cnesst.gouv.qc.ca/Publications/100/Documents/DC100-1125web.pdf>

4. Ibid

