

## COUP DE CHALEUR

### Conditions qui augmentent le risque d'un coup de chaleur :

- Manque d'eau à proximité ou ne pas boire assez d'eau
- Exposition au soleil ou sans circulation d'air
- Accomplissement de tâches exigeant des efforts physiques soutenus
- Travail sans pauses
- Rythme soutenu de travail rapide
- Port de vêtements qui ne favorisent pas l'évaporation de la sueur
- Méconnaissance du danger et des mesures de prévention liés au travail à la chaleur
- Ne pas tenir compte des symptômes et signes annonceurs d'un coup de chaleur

### Risque accru de coup de chaleur pour les travailleurs :

- En mauvaise condition physique
- Ayant des antécédents médicaux
- Avec des problèmes de santé récents (diarrhée, fièvre, vomissements)
- Médicamentés, en manque de sommeil ou consommant de l'alcool
- Non acclimatés à la chaleur

Source : IRSST

### Symptômes et signes annonçant un coup de chaleur :

- Étourdissements
- Vertiges
- Fatigue inhabituelle
- Propos incohérents
- Perte d'équilibre
- Perte de conscience

### Premiers secours

- 1) Alerter les premiers secours (secouristes en milieu de travail et 911)
- 2) Transporter la personne à l'ombre ou dans un endroit frais et lui retirer ses vêtements
- 3) Asperger son corps d'eau
- 4) Faire le plus de ventilation possible
- 5) Lui donner de l'eau fraîche en petites quantités (si elle est consciente et lucide)

### Mesures préventives en tout temps

- Boire au minimum un verre d'eau toutes les 20 minutes (même si on n'a pas soif)



- Remettre à plus tard (ou à une période plus fraîche de la journée) les tâches ardues non essentielles;
- Effectuer un travail plus léger
- Prendre des pauses à l'ombre ou dans un endroit frais ou climatisé, et augmenter la durée et la fréquence de celles-ci à mesure que la chaleur augmente
- Porter des vêtements légers, de couleur claire, de préférence en coton, pour favoriser l'évaporation de la sueur
- Se couvrir la tête pour travailler à l'extérieur
- En cas d'étourdissements, de vertiges ou de fatigue inhabituelle, cesser le travail immédiatement et prévenir sans tarder le secouriste et le superviseur. Ces malaises peuvent être annonciateurs d'un coup de chaleur
- Redoubler de prudence lors de la prise de médicaments, en cas de problèmes de santé ou si on a été malade récemment (diarrhée, fièvre, vomissements)
- Mentionner au secouriste et au superviseur tout comportement anormal d'un collègue
- À mesure que le risque augmente :
  - Ajuster le rythme de travail
  - Prendre des pauses, de préférence à l'ombre ou dans un endroit frais
- Dès que l'on juge qu'il y a un risque lié à la chaleur, en parler au superviseur pour trouver ensemble des moyens de protéger sa santé

Source : CNESST

