

TRAVAILLER À LA CHALEUR... ATTENTION!

QU'EST-CE QU'UN COUP DE CHALEUR?



Un coup de chaleur survient brusquement lorsque le corps ne réussit plus à se refroidir suffisamment.

La température corporelle, de **37 °C**, augmente et atteint plus de **40 °C**.

Attention, le risque augmente :

- à mesure que la température de l'air, le taux d'humidité et le taux d'ensoleillement s'élèvent;
- lorsque les travailleurs fournissent un effort physique soutenu;
- lorsque les travailleurs ne sont pas encore acclimatés.

CHAQUE ANNÉE EN MOYENNE

35 travailleurs sont victimes d'un malaise résultant du travail à la chaleur.



À MESURE QUE LE RISQUE AUGMENTE, VOUS DEVEZ :

- ajuster votre rythme de travail;
- prendre des pauses, de préférence à l'ombre ou dans un endroit frais.



QUELS SONT LES SIGNES ET LES SYMPTÔMES D'UN COUP DE CHALEUR?

PREMIER NIVEAU



- Étourdissements



- Vertiges



- Fatigue inhabituelle

C'est peut-être le **début d'un coup de chaleur**. Il faut cesser immédiatement le travail et prévenir sans tarder le secouriste et un superviseur.

PRINCIPALES MESURES DE PRÉVENTION

- Boire au minimum un verre d'eau toutes les **20 minutes***;



- Porter des vêtements légers, de couleur claire et de préférence en coton pour favoriser l'évaporation de la sueur;



- Se couvrir la tête pour travailler à l'extérieur;



- Rappporter au secouriste et à votre superviseur tout comportement anormal d'un collègue;



- Redoubler de prudence si vous prenez des médicaments, si vous avez des problèmes de santé ou si vous avez été malade récemment (diarrhée, fièvre, vomissements).



* La fréquence peut varier selon le type de tâches, la température ambiante et l'humidité.

DEUXIÈME NIVEAU



- Propos incohérents ou confusion



- Perte d'équilibre



- Perte de conscience

Il y a **urgence médicale**! Il faut intervenir tout de suite et traiter la personne comme si elle subissait un coup de chaleur.

QUOI FAIRE EN CAS D'URGENCE MÉDICALE?

- 1 Alerter les premiers secours : les secouristes en milieu de travail et le service 911.



- 2 Transporter la personne à l'ombre ou dans un endroit frais et lui ôter 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.



Consultez le document *Travailler à la chaleur... Attention!*, accessible sur le site Web de la CNESST.