

## ATTENTION AUX COUPS DE CHALEUR

Avec l'arrivée des températures particulièrement élevées, nous croyons important de vous rappeler les effets sournois de la chaleur. Le coup de chaleur survient lorsque le corps n'arrive pas à se refroidir suffisamment pendant l'exécution de travaux physiques. Le risque est encore plus grand au cours des premières journées chaudes puisque le corps a besoin de temps pour s'adapter à la chaleur.

### Voici quelques conditions augmentant le risque d'un coup de chaleur :

- Être exposé au soleil et à la chaleur dégagée par les machines, les produits et les procédés de travail.
- Effectuer un travail qui exige des efforts physiques soutenus.
- Garder un rythme de travail rapide sans prendre de pauses.
- La condition physique des travailleurs, ne pas être acclimaté à la chaleur et ne pas boire assez d'eau.

Les risques d'insolation et de déshydratation étant plus élevés, nous vous invitons à adopter les recommandations suivantes afin de **prévenir l'inconfort et les dangers potentiels** d'une exposition prolongée au soleil :

- Porter des vêtements légers, de couleur claire, permettant l'évaporation de la sueur.
- **Boire régulièrement et en bonne quantité (l'équivalent d'un verre d'eau aux 20 minutes).**
- Se mouiller le front et la nuque régulièrement.
- Se couvrir la tête si vous travaillez à l'extérieur.
- Reporter les tâches exigeantes aux périodes les plus fraîches de la journée.
- Être attentif les uns aux autres pour déceler rapidement si un collègue de travail présente des signes ou symptômes de coup de chaleur.

### Voici les signes et les symptômes les plus courants d'un coup de chaleur :

- Sensation de peau sèche et brûlante.
- Impression de chaleur intense au visage.
- Sentiment de faiblesse, nausée, étourdissements et frissons.
- Propos incohérents, perte d'équilibre, perte de connaissance.

### LE TRAVAILLEUR, VICTIME D'UN COUP DE CHALEUR, PEUT ÊTRE EN DANGER DE MORT

Quoi faire en cas de coup de chaleur :

- **Alerter les secouristes et le service 911.**
- Transporter le travailleur dans un endroit à l'ombre ou idéalement dans un endroit frais et enlever ses vêtements.
- Asperger son corps d'eau.
- Donner de l'eau fraîche, mais non glacée, en petites quantités si le travailleur est conscient et lucide.

Source : CSST (2014), *Travailler à la chaleur... Attention !*, 2<sup>e</sup> édition, 6 p.