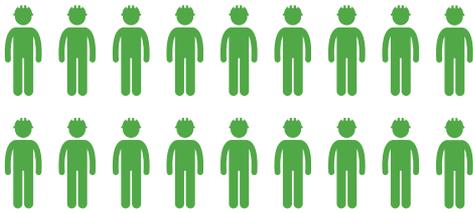




# Travailler à la chaleur... Attention!

## CHAQUE ANNÉE EN MOYENNE

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



## 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**.

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

### PREMIER NIVEAU



• Étourdissements



• Vertige



• Fatigue inhabituelle

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

### 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.



## QUELQUES SUGGESTIONS DE MESURES DE PRÉVENTION

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



• 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;



• Rapporter au secouriste et à votre superviseur tout comportement anormal d'un collègue.



## 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.

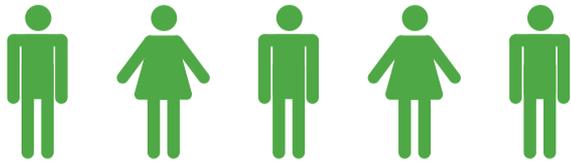


CONSULTEZ LE DÉPLIANT **TRAVAILLER À LA CHALEUR... ATTENTION!**, ACCESSIBLE SUR LE SITE WEB DE LA CNESST

**Travail au froid**  
Soyez vigilants et protégez-vous du froid!

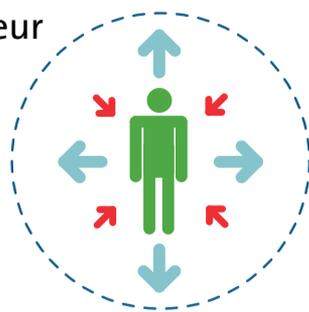
Entre  et  au Québec,

**69** travailleurs ont subi une lésion causée par le froid.



**EXPOSITION DU CORPS AU FROID :**

- Pertes de chaleur importantes;
- Faible gain de chaleur.



L'exposition au froid peut affecter les **EXTRÉMITÉS DU CORPS**

(doigts, orteils, nez, joues, oreilles), ou encore entraîner l'hypothermie.



**QUELQUES SUGGESTIONS DE MESURES DE PRÉVENTION** à appliquer selon votre contexte de travail :

-  **CHAUFFEZ LES POSTES DE TRAVAIL ;**
-  **ALTERNEZ LES PÉRIODES DE TRAVAIL ET DE RÉCHAUFFEMENT ;**
-  **UTILISEZ DES ABRIS CHAUFFÉS ;**
-  **RÉORGANISEZ LE TRAVAIL POUR ACCOMPLIR LES TÂCHES À L'EXTÉRIEUR DURANT LES PÉRIODES LES PLUS CHAUDES DE LA JOURNÉE ;**
-  **RECOUVREZ LES POIGNÉES ET LES BARRES MÉTALLIQUES D'UN ISOLANT THERMIQUE ;**
-  **EXERCEZ UNE SURVEILLANCE ACCRUE POUR RECONNAÎTRE LES SIGNES OU LES SYMPTÔMES D'UNE ATTEINTE À LA SANTÉ OU À LA SÉCURITÉ.**
-  **PORTEZ DES VÊTEMENTS ADAPTÉS À LA TEMPÉRATURE ET AUX TÂCHES À EXÉCUTER; PAR EXEMPLE, PORTEZ PLUSIEURS ÉPAISSEURS ET COUVREZ BIEN VOTRE TÊTE ;**

**RÉGIME TRAVAIL-RÉCHAUFFEMENT** pour une période de travail de quatre heures\*

Température ambiante	Pas de vent notable		Vitesse du vent**							
			8 km/h		16 km/h		24 km/h		32 km/h	
Ciel ensoleillé (°C)	Durée max. période de travail	Nombre de pauses	Durée max. période de travail	Nombre de pauses	Durée max. période de travail	Nombre de pauses	Durée max. période de travail	Nombre de pauses	Durée max. période de travail	Nombre de pauses
De-26 à -28	(Pauses normales)	1	(Pauses normales)	1	75 min	2	55 min	3	40 min	4
De-29 à -31	(Pauses normales)	1	75 min	2	55 min	3	40 min	4	30 min	5
De-32 à -34	75 min	2	55 min	3	40 min	4	30 min	5	Interrompre tout travail, sauf urgence	
De-35 à -37	55 min	3	40min	4	30 min	5	Interrompre tout travail, sauf urgence			
De-38 à -39	40min	4	30 min	5	Interrompre tout travail, sauf urgence					
De-40 à -42	30 min	5	Interrompre tout travail sauf urgence							
-43 ou au-dessous	Interrompre tout travail, sauf urgence									

Source : Saskatchewan Department of Labour, Occupational Health and Safety Division.

\* Le régime s'applique à un travail modéré à lourd avec des pauses de réchauffement de 10 minutes dans un endroit chauffé. Pour un travail léger à modéré, le régime s'applique un cran plus bas. Par exemple, à -35 °C, lorsqu'il n'y a pas de vent notable, un travailleur qui exécute une tâche exigeant peu de mouvements doit avoir un régime de 40 minutes de travail (au lieu de 55 minutes). En étant moins actif, le corps produit moins de chaleur et, par conséquent, se refroidit plus rapidement.  
 \*\* À défaut de pouvoir mesurer la vitesse du vent, on peut l'estimer ainsi : un vent de 8 km/h est suffisant pour faire bouger un drapeau léger; à 16 km/h, le drapeau est complètement déployé; à 24 km/h, le vent soulève une feuille de papier journal; à 32 km/h, il cause de la poudrerie.