

# 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**.

## 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.



## 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.

### SECOND 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.

## 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.



## 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.

