

## COUP DE CHALEUR

### LISTE DE VÉRIFICATION ET PROCÉDURE

#### 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 :
  - o Ajuster le rythme de travail;
  - o 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.

