

Prévention des effets de la CHALEUR chez le personnel : employeur et travailleurs ont chacun leurs responsabilités!

Mesures de prévention de l'employeur	Comme travailleur, vous devez :	
<ul style="list-style-type: none"> • Informer les travailleurs et les gestionnaires des conditions propices aux coups de chaleur, des mesures préventives, des symptômes et des signes à surveiller ainsi que la conduite à adopter en cas de malaises. • S'assurer que les travailleurs ont accès à de l'eau fraîche en quantité suffisante et les encourager à en boire. • Inviter les travailleurs à être attentifs aux symptômes et aux signes de malaises causés par la chaleur. • Ajuster le rythme de travail en fonction des conditions météorologiques, en tenant compte des capacités des travailleurs et de leur degré d'acclimatation à la chaleur. • Effectuer une rotation des tâches. • Favoriser le travail en équipe. • Accorder des pauses aux travailleurs toutes les heures, si possible dans un endroit frais, ventilé ou climatisé (îlot de fraîcheur). • Augmenter la durée des pauses à mesure que la chaleur augmente. • Fournir, si possible, des ventilateurs pour créer un mouvement d'air. 	<ul style="list-style-type: none"> • Boire l'équivalent d'un verre (250 ml, 8 onces) toutes les 20 minutes, même si vous n'avez pas soif (voir le document de la CNESST). Toutefois, ne buvez jamais plus de 1,5 litre d'eau à l'heure. Avaler de petites quantités d'eau à la fois et ne pas attendre que la gorge soit sèche pour se désaltérer. La soif indique que le phénomène de déshydratation est déjà commencé. • Prendre des pauses, si possible dans un endroit frais, ventilé ou climatisé (îlot de fraîcheur). • Poser une serviette mouillée sur votre cou. • Rapporter immédiatement à votre supérieur immédiat tout comportement anormal d'un collègue (ex. : propos incohérents, perte d'équilibre ou de conscience, vertiges). • Redoubler de prudence si vous prenez des médicaments, si vous avez des problèmes de santé ou si vous avez été malade récemment. • Certains malaises peuvent annoncer un épuisement à la chaleur ou un coup de chaleur comme, par exemple, des étourdissements, une fatigue inhabituelle, des propos incohérents, des nausées et des vomissements. Si ces symptômes surviennent, cessez de travailler et avisez votre supérieur immédiat. 	
	Travail intérieur	Travail extérieur
	<ul style="list-style-type: none"> • Limiter l'entrée de la chaleur dans votre lieu de travail (ex. : fermer les rideaux le jour). 	<ul style="list-style-type: none"> • Porter des vêtements légers, de couleur claire, de préférence en coton pour favoriser l'évaporation de la sueur. • Vous couvrir la tête pour travailler

Pour joindre une ressource en prévention et gestion des risques :

pgr.ciusscn@ssss.gouv.qc.ca

Si vous êtes dans l'impossibilité de nous joindre par courriel, composez le 418 821-6900. Vous serez dirigé vers une boîte vocale.

Des travailleurs peuvent être plus incommodés que d'autres par l'exposition à la chaleur!

Ce sont ceux qui :

- ne sont pas acclimatés à la chaleur ou en mauvaise condition physique;
- ont connu des problèmes de santé récents (ex. : diarrhée, fièvre, grippe);
- consomment des boissons alcoolisées, des drogues ou des boissons énergisantes (ne pas confondre avec les boissons énergétiques);
- prennent certains médicaments;
- ont un problème de santé chronique (ex. hypertension, problème cardiaque ou respiratoire, diabète, excès de poids).

[Consultez le site Web de la CNESST pour en savoir plus.](#)