

Comment prévenir les coups de chaleur

Il est possible de prévenir un coup de chaleur!

Buvez au minimum un verre d'eau toutes les 10, 15 ou 20 minutes (selon les recommandations précisées dans le dépliant *Travailler à la chaleur*), même si vous n'avez pas soif.

Portez des vêtements légers, de couleur claire, de préférence en coton, pour favoriser l'évaporation de la sueur.

Couvrez-vous la tête pour travailler à l'extérieur.

Ajustez votre rythme de travail en fonction de votre acclimatation à la chaleur et des conditions climatiques (ex. : chaleur, humidité, ensoleillement).

Prenez des pauses (chaque heure, et d'une durée appropriée) à l'ombre ou dans un endroit frais.

Si vous avez des problèmes de santé, des antécédents médicaux ou si vous avez été malade récemment: redoublez de prudence.

Si vous prenez des médicaments, manquez de sommeil, consommez de l'alcool, redoublez de prudence.

Vous êtes employeur ou maître d'œuvre? D'autres moyens de prévention existent!

Planifiez l'organisation du travail pour les journées chaudes à venir (ex. : achat de bouteilles d'eau et de l'équipement nécessaire à l'avance).

Informez vos travailleurs et vos superviseurs du danger que constitue le coup de chaleur (les risques, les signes, les symptômes), ainsi que des premiers secours et des moyens de protection qui existent dans l'entreprise relativement à ce problème.

Fournissez de l'eau fraîche aux travailleurs en quantité suffisante.

Assurez-vous qu'ils y ont accès et qu'ils en boivent (prévoyez au moins un verre toutes les 20 minutes ou plus, selon les recommandations apparaissant dans le dépliant *Travailler à la chaleur...Attention!*

Encouragez les travailleurs à être attentifs aux symptômes et aux signes de malaise causés par la chaleur.

Confiez-leur un travail plus léger au besoin et remettez à plus tard ou à une période plus fraîche de la journée les tâches physiques non essentielles.

Aménagez des zones de travail et de repos à l'ombre, ou dans un endroit frais ou climatisé.

Accordez des pauses aux travailleurs toutes les heures et assurez-vous qu'ils prennent ces pauses dans des endroits frais, climatisés ou à l'ombre.

Assurez-vous que les travailleurs à risque prennent une pause de durée appropriée toutes les heures et augmentez la durée des pauses à mesure que la chaleur augmente, comme indiqué dans l'utilitaire *Température de l'air corrigée* (TAC) de l'IRSST.

Permettez une rotation des tâches ou modifiez les horaires de travail.

Priorisez le travail en équipe et interdisez aux travailleurs de travailler isolés.

Fournissez des aides mécaniques à la manutention.

Utilisez un ventilateur pour créer un mouvement d'air en direction des travailleurs, si la température de l'air n'est pas trop élevée.

Évacuez la chaleur et la vapeur d'eau hors des bâtiments au moyen d'un système de ventilation et isolez les sources de chaleur radiante.

Assurez-vous d'être en mesure d'assurer les premiers secours rapidement (système de communication, secouristes formés, entente avec un service d'urgence hospitalier, etc.).

PUBLICATIONS à consulter

[Travailler à la chaleur... Attention! \(/publications/100/Pages/dc_100_1125.aspx\)](/publications/100/Pages/dc_100_1125.aspx)

[Toutes les publications \(/publications/Pages/ListePublications.aspx?tri=date&titre=Les_plus_r%25u00e9centes\)](/publications/Pages/ListePublications.aspx?tri=date&titre=Les_plus_r%25u00e9centes)

AUTRES SITES en prévention

[Prise en charge de la SST \(/prevention/prise_en_charge/Pages/jeunes_travailleurs.aspx\)](/prevention/prise_en_charge/Pages/jeunes_travailleurs.aspx)

[Grands Prix santé et sécurité du travail \(http://www.csst.qc.ca/asp/innovation/concours.html\)](http://www.csst.qc.ca/asp/innovation/concours.html)

[Secourisme en milieu de travail \(/prevention/secourisme/Pages/secourisme_milieu_travail.aspx\)](/prevention/secourisme/Pages/secourisme_milieu_travail.aspx)