

**ATTENTION...
IL FAIT CHAUD !**



Villeray
Saint-Michel
Parc-Extension

Montréal 

Chaque année, les personnes qui travaillent au grand air sont à risque de souffrir de coups de chaleur. Il est donc essentiel de connaître la marche à suivre pour affronter les contraintes thermiques liées à la chaleur.

Le danger est plus grand :

Au début de la saison chaude ou en période de canicule
Pour les travailleurs qui entreprennent un nouveau travail exigeant physiquement

Les conditions augmentant le risque de malaises liés à la chaleur

Environnement de travail

Température et humidité élevées
Taux d'ensoleillement élevé
Peu de circulation d'air (peu de vent)

Organisation du travail

Efforts physiques soutenus
Périodes de repos peu fréquentes

Facteurs personnels

Mauvaise condition physique
Maladie chronique
Âge
Acclimatement inachevé

Réactions possibles

Comme premières réactions

Crampes musculaires
Fatigue inhabituelle
Épuisement
Mal de cœur et mal de tête
Étourdissement
Autre malaise inhabituel

Lorsque cela s'aggrave

Agressivité, comportement bizarre
Confusion
Frisson, arrêt de la transpiration
Perte d'équilibre
Difficulté à se tenir debout
Désorientation
Perte de conscience

Mesures préventives

Buvez de l'eau fraîche souvent même si vous n'avez pas soif (exemple : à toutes les 20 minutes).

Portez des vêtements légers dont le tissu laisse passer l'air (privilégier le coton et éviter le nylon).

Portez un chapeau.

Prenez des pauses ou des temps d'arrêt plus fréquents à l'ombre, dans un endroit frais ou climatisé.

Ajustez et réduisez votre rythme de travail selon votre tolérance.

Si possible, utilisez la période fraîche du matin pour les tâches les plus pénibles.

Surveillez vos réactions et celles de vos collègues pour déceler tôt tout malaise.

Si vous travaillez seul, prévoyez un moyen de communication.

Cessez le travail dès les premiers malaises et en informer votre supérieur immédiat.

Quoi faire en cas de malaises ?

Buvez de l'eau, reposez-vous à l'ombre et avisez quelqu'un immédiatement !

Quoi faire en cas de coup de chaleur qui survient brusquement, lorsque le corps ne réussit plus à se refroidir suffisamment ?

Alertez le 911.

Transportez et allongez la personne à l'ombre ou dans un endroit frais. Détachez-lui et enlevez-lui ses vêtements.

Aspergez son corps d'eau.

Faites le plus de ventilation possible.

Éventez-la au moyen d'un objet ou d'un vêtement.

Placez des compresses froides instantanées (disponibles en pharmacie) aux aisselles, au cou et aux aines.

Donnez-lui de l'eau fraîche en petite quantité si elle est consciente et lucide.

Rassurez-la et attendez les secours.