

# ATTENTION

## AU COUP DE CHALEUR!

**Travailler à la chaleur intense et humide peut provoquer de graves problèmes de santé.**

### 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.

**Comment se fait-il que des travailleurs meurent d'un coup de chaleur au Québec?**

### Voici des signaux d'alarme

- Fatigue inhabituelle
- Étourdissement
- Mal de cœur et mal de tête
- Frissons
- Crampes musculaires

### Immédiatement

- Le dire à quelqu'un
- Se reposer à l'ombre
- Boire de l'eau

### Si des signes plus graves surviennent

- Désorientation
- Difficulté à se tenir debout
- Comportement bizarre

**AGISSEZ SANS TARDER!**

## IL Y A DANGER DE MORT!

**Appelez le 911**

et commencez les premiers secours.

Vous devez **refroidir** la personne sans tarder :

- Allongez-la à l'ombre ou dans un endroit frais et enlevez-lui ses vêtements
- Aspergez son corps d'eau
- 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
- Si la personne est consciente, faites-la boire à petites gorgées

### COMMENT ÉVITER QUE ÇA VOUS ARRIVE

- Buvez un verre d'eau aux 20 minutes, même si vous n'avez pas soif
- Réduisez votre rythme habituel de travail
- Offrez-vous des temps d'arrêt plus fréquents à l'abri du soleil ou dans un endroit frais
- Portez des vêtements légers dont le tissu laisse passer l'air (évitiez le nylon)
- Si possible, utilisez la période fraîche du matin pour les tâches les plus pénibles
- Si vous travaillez seul, prévoyez un moyen de communication

Agence de la santé  
et des services sociaux  
de l'Estrie

Québec 