

La prévention des
**coups de
chaleur**

dans les milieux
de travail



Québec 

Travailler à la chaleur, au soleil, avec un taux d'humidité élevé, ou près de sources de chaleur radiante comme un four, du métal en fusion ou autres, peut causer des problèmes de santé.

Les travailleurs risquent même de subir un **coup de chaleur mortel.**

Sachez que le risque est encore plus grand lors des premières journées chaudes de l'année puisque **le corps a besoin de temps pour s'habituer à la chaleur.**

C'est ce que l'on appelle **s'acclimater.**

Il faut au moins 5 jours à un travailleur pour être partiellement acclimaté, lorsque les exigences de la tâche ne changent pas et que la chaleur demeure constante.

Les travailleurs qui reviennent de vacances, d'un congé de maladie ou qui sont nouvellement embauchés sont considérés **non acclimatés** à la chaleur donc, plus à risque.

- ✓ **Fatigue inhabituelle**
- ✓ **Étourdissements**
- ✓ **Frissons**
- ✓ **Maux de cœur**
- ✓ **Maux de tête**
- ✓ **Crampes musculaires**

C'est peut-être le début d'un **coup de chaleur.**

Il faut prévenir sans tarder un superviseur ou un secouriste. Le travailleur doit alors prendre un temps de repos, sous surveillance, dans un endroit frais ou à l'ombre et boire beaucoup d'eau jusqu'à ce qu'il ait complètement récupéré.

- ✓ **Propos incohérents**
- ✓ **Perte d'équilibre**
- ✓ **Perte de conscience**

Il faut intervenir rapidement et traiter le travailleur pour coup de chaleur.

Il y a une **urgence médicale.**

Quoi faire en cas de **coup de chaleur?**

- 1** Aviser rapidement les premiers secours, soit les secouristes en milieu de travail et le service 9-1-1.
- 2** Accompagner le travailleur dans un endroit frais, à l'ombre et lui retirer ses vêtements.
- 3** Arroser son corps d'eau.
- 4** S'assurer de faire le plus de ventilation possible.
- 5** Si le travailleur est conscient et lucide, lui faire boire de l'eau fraîche en petites quantités.
- 6** Assurer le transport par ambulance du travailleur en continuant de le refroidir.

www.santeautravail.qc.ca

www.cnesst.gouv.qc.ca

**Centre intégré
de santé et de services
sociaux de Chaudière-
Appalaches**

Québec



Une idée originale de l'équipe
de Santé publique en santé
au travail

www.cisss-ca.gouv.qc.ca

Mesures préventives à mettre en place par l'employeur

- Faire connaître au personnel les risques associés aux coups de chaleur et les mesures préventives.
- Fournir aux travailleurs de l'eau fraîche, accessible et en quantité suffisante.
- Adapter le travail selon la température et le degré d'acclimatation des travailleurs:
 - Reporter les tâches ardues;
 - Privilégier les travaux plus légers et fournir des aides mécaniques à la manutention;
 - Travailler en équipe et par rotation de tâches;
 - Prévoir des aires de travail et de repos à l'ombre ou dans un endroit frais ou climatisé;
 - Allouer des pauses toutes les heures et dont la durée augmente avec la température.
- Placer un ventilateur en direction des travailleurs, si la température est inférieure à 33 °C.
- Évacuer la chaleur et la vapeur d'eau des bâtiments avec un système de ventilation et isoler les sources de chaleur radiante.
- Prévoir un système de communication, des secouristes formés ou une entente avec un service d'urgence, pour des premiers secours plus rapides.

Habitudes à adopter par le travailleur

- Boire un verre d'eau minimum, toutes les 20 minutes, même si on n'a pas soif.
- Être particulièrement prudent si on prend des médicaments, que l'on présente des problèmes de santé ou que l'on ait été malade récemment.
- Cesser le travail dès la présence d'un malaise annonçant un coup de chaleur.
- Aviser rapidement son superviseur ou un secouriste de tout comportement anormal d'un collègue.
- Prendre des pauses à l'ombre ou dans un endroit frais.
- Porter des vêtements dont le tissu laisse passer l'air, comme le coton.
- Adapter son rythme de travail en tenant compte de sa tolérance à la chaleur.