TROUSSE D'OUTILS SUR LA SÉCURITÉ

EXPLICATION DU DANGER

Dans des conditions froides, les vaisseaux sanguins dans la peau, les bras et les jambes se rétrécissent pour garder les principaux organes au chaud. Cependant, l'apport sanguin dans les extrémités du corps diminue. La surexposition à des conditions de froid entraîne les gelures et l'hypothermie.

Le refroidissement éolien augmente la perte de chaleur

- Lorsque la température ambiante est de -30°C;
- Avec un vent de 16 km/h (un drapeau serait entièrement déployé), la peau peut geler en environ une minute;
- Avec un vent de 48 km/h, la peau peut geler en environ 30 secondes.

GELURE

La peau et les tissus peuvent geler à cause d'une surexposition au froid. Les vaisseaux sanguins endommagés et l'apport sanguin réduit peuvent causer la gangrène.

Symptômes

- Picotements
- Pâleur et engourdissements
- Peau dure et rigide
- Peau cyanosée
- Apparence cireuse et l'insensibilité de la peau.
 Lorsque les tissus deviennent durs, les gelures deviennent une urgence médicale grave.

Traitement

- Protégez la peau du froid et obtenez des soins médicaux.
- Réchauffez la zone touchée avec la chaleur corporelle – ne la massez pas.
- Ne dégelez pas les mains et les pieds, à moins que l'attente des soins médicaux soit très longue et qu'il n'y ait aucun risque qu'ils gèlent de nouveau. Il est préférable de les dégeler à l'hôpital.

HYPOTHERMIE

L'hypothermie se présente lorsque la température corporelle d'une personne baisse en bas de 35°C et peut rapidement mettre la vie en danger.

Symptômes modérés

- Les frissons, la peau froide, pâle et sèche;
- Les lèvres et les doigts bleus;
- Un ralentissement de la respiration et du rythme cardiaque;
- La désorientation et la confusion;
- Une mauvaise coordination.

Symptômes sévères

- La perte de conscience;
- Un ralentissement du rythme cardiaque au point où le pouls est irrégulier ou difficile à trouver;
- Aucun frisson;
- Aucune respiration apparente;
- Ressemble à la mort traitez la personne comme elle est vivante.

Traitement

- L'hypothermie peut tuer obtenez les soins médicaux immédiatement.
- Amenez doucement la victime à l'abri. Des mouvements soudains peuvent perturber le rythme cardiaque.
- Gardez la victime consciente.
- Enlevez les vêtements humides et enroulez la victime dans des couvertures chaudes.
- Appliquez directement la chaleur corporelle réchauffez le cou, le torse, l'abdomen et l'aine, mais pas les extrémités.
- Si la victime et consciente, donnez-lui des boissons chaudes et sucrées.

MESURES DE CONTRÔLE

Faites une évaluation des dangers et mettez en place les mesures de contrôles appropriés :

 Portez plusieurs couches de vêtement plutôt qu'une seule couche épaisse pour que l'air serve d'un isolant;

TROUSSE D'OUTILS SUR LA SÉCURITÉ

- Portez des tissus synthétiques sur la peau, car ils ne retiennent pas la sueur;
- Si les conditions l'exigent, portez une couche extérieure imperméable ou coupe-vent;
- Portez un chapeau ou un capuchon et, dans des conditions extrêmes, un passe-montagne (assurezvous de porter votre casque dur avec le chapeau de façon sécuritaire);
- Portez des chaussures et des chaussettes qui sont faites et classées pour le temps froid;
- Lorsque les vêtements sont mouillés en moins de 2°C, changez de vêtements immédiatement. Faitesvous examiner pour l'hypothermie;
- Si vous avez chaud en travaillant, ouvrez votre manteau, mais gardez votre chapeau et vos gants;
- Consommez des boissons et de la nourriture riches en calories;
- Assurez-vous d'avoir accès à un abri chauffé (tel qu'un camion ou une roulotte) pour prendre des pauses;
- Utilisez le cycle de repos pour éviter la surexposition au froid.