

## Sous le soleil en toute sécurité

# TRAVAILLER À LA CHALEUR

Avec le retour du soleil de minuit, bon nombre d'entre nous profiteront du grand air d'ici la fin du mois d'août. Vous travaillez à l'extérieur? Vous profitez du soleil et des activités de plein air? Prenez votre santé et votre sécurité en main lorsque vous vous exposez au soleil. Si vous êtes un employeur, informez-vous au sujet de la protection solaire et de la prévention des troubles liés à la chaleur.

### Qu'est-ce qu'un trouble lié à la chaleur?

Il existe cinq types de troubles liés à la chaleur :

1. **Le coup de chaleur** – le trouble le plus grave, dont la cause est une élévation anormalement élevée de la température corporelle;
2. **L'œdème de chaleur** – un trouble qui se traduit par un gonflement des mains, des pieds et des chevilles;
3. **Les crampes de chaleur** – un trouble consistant en des contractions douloureuses des muscles fréquemment sollicités (p. ex. bras, mollets, cuisses ou abdomen);
4. **L'épuisement dû à la chaleur** – un trouble causé par une forte déperdition d'eau et de sels minéraux;
5. **L'érythème calorique** – un trouble se manifestant par une éruption irrégulière rouge, associée à une vive démangeaison.

### Quels sont les symptômes?

- Vertiges ou évanouissement
- Nausées ou vomissements
- Maux de tête
- Soif extrême
- Sueurs abondantes
- Diminution des mictions et urine jaune foncé
- Peau rouge, sèche et chaude
- Convulsions
- Confusion
- Respiration et pouls rapides
- Faiblesse

### Que dois-je faire pour prévenir (chez moi ou autrui) l'apparition d'un trouble lié à la chaleur?

- Hydratez-vous! Buvez de l'eau tous les quarts d'heure, même si vous n'avez pas soif.
- Portez un chapeau et des vêtements de couleur pâle.
- Surveillez les signes d'un trouble lié à la chaleur.
- Reposez-vous à l'ombre.
- Signalez immédiatement tout symptôme de trouble lié à la chaleur.

### Quelles mesures les employeurs doivent-ils prendre pour veiller à la sécurité de leurs employés?

- Former les employés pour qu'ils reconnaissent les signes et les symptômes d'un coup de chaleur et d'un épuisement
- Fournir aux employés de l'eau fraîche pour s'hydrater
- Prévoir des endroits ombragés pour les employés travaillant à l'extérieur
- Déterminer le type de travail à accomplir à l'extérieur selon le moment de la journée (p. ex. le travail lourd lors des heures les moins chaudes)
- Préparer un plan de gestion du stress thermique pour prévenir les troubles liés à la chaleur

*Pour tout complément d'information, veuillez vous référer au code de pratique de la CSTIT intitulé « Conditions de chaleur et de froid extrêmes ». Prière de consulter le Règlement sur la santé et la sécurité au travail de la CSTIT, paragraphe 74(3), Conditions thermiques.*