



BulletinSUT

INFO-SÉCURITÉ - STRESS THERMIQUE

RISQUES POUR LA SANTÉ

- **Un coup de chaleur** peut être fatal. Votre corps n'arrive plus à se refroidir. Une telle condition peut induire une peau chaude et sèche, de la confusion, des convulsions et la perte de conscience. **Un coup de chaleur peut vous tuer. Si vous ou un de vos collègues présentez ces symptômes, composez le 911 et obtenez une aide médicale d'urgence!**
- **L'épuisement par la chaleur** se manifeste lorsque votre corps est trop déshydraté. Parmi les symptômes de l'épuisement par la chaleur, notons une peau humide et rougie, un sentiment de fatigue, des nausées, un mal de tête et des étourdissements.
- **La crampe de chaleur** se produit lorsque le sel éliminé par la transpiration n'est pas remplacé. Les muscles que vous utilisez principalement en sont affectés et peuvent se raidir lorsque vous quittez le travail.
- **Les boutons de chaleur** se manifestent lorsque la sueur n'arrive pas à s'évaporer de votre peau. Vous pourriez ainsi avoir de la difficulté à accomplir certaines tâches professionnelles.

VOUS AVEZ DROIT À UN ENVIRONNEMENT DE TRAVAIL SÉCURITAIRE!

Afin de protéger les employés du stress thermique, les employeurs peuvent :

- fournir **de l'eau propre** à des endroits pratiques sur tous les lieux de travail;
- planifier des **arrêts fréquents pour se reposer et se désaltérer**;
- réduire la charge de travail ou prévoir le travail pénible pendant les périodes plus fraîches;
- veiller à une **circulation de l'air** adéquate dans les lieux de travail (p. ex. ventilation);
- fournir une **assistance médicale** adéquate et immédiate aux victimes de coup de chaleur.

VISITEZ LES SITES WEB OSHA/
NIOSH/NOAA (ANGLAIS)

N'ENDUREZ PAS VOTRE CONDITION...
UN SUPERVISEUR (OU UN COLLÈGUE)
DOIT VOUS AMENER DANS UN EN-
DROIT PLUS FRAIS DÈS QUE VOUS VOUS
SENTEZ FAIBLE, ÉTOURDI OU CONFUS...
IL S'AGIT D'UNE URGENCE MÉDICALE!

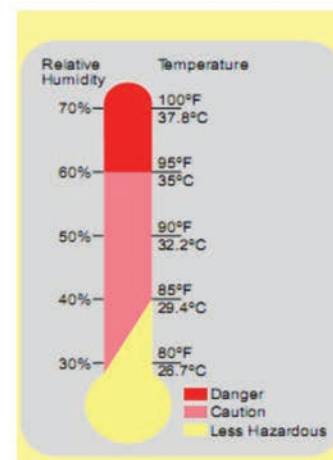
Ressources additionnelles : Eau. Repos.
Ombrage : OSHA : Campagne pour la
prévention des maladies liées à la chaleur
chez les travailleurs en plein air

Protéger les travailleurs des maladies liées à
la chaleur : Fiche de renseignements OSHA/
NIOSH

La chaleur : Une cause de mortalité
importante : National Oceanic and
Atmospheric Administration

Fluid Replacement Guidelines for Warm Weather Training

HEAT CATEGORY	WBGT INDEX DEGREES F	EASY WORK		MODERATE WORK		HARD WORK	
		WORK/ REST MIN	WATER INTAKE QT/HR	WORK/ REST MIN	WATER INTAKE QT/HR	WORK/ REST MIN	WATER INTAKE QT/HR
1	78-81.9	NL	1/2	NL	3/4	40/20	3/4
2 (GREEN)	82-84.9	NL	1/2	50/10	3/4	30/30	1
3 (YELLOW)	85-87.9	NL	3/4	40/20	3/4	30/30	1
4 (RED)	88-89.9	NL	3/4	30/30	3/4	20/40	1
5 (BLACK)	> 90	50/10	1	20/40	1	10/50	1



Take breaks and be alert to signs of heat stress when > 85°F. Implement all precautions when ≥95°F – the **DANGER ZONE** for heat exhaustion and stroke.