



Ouf! Quelle chaleur! Vous suiez abondamment et vous voulez savoir si le risque de subir un coup de chaleur est élevé?

Voici un outil qui vous permettra d'évaluer rapidement le niveau de risque auquel vous êtes exposé.

1 Pour commencer, calculez la température de l'air corrigée.

(A) Prenez la température de l'air à l'ombre.

(B) Corrigez la température en fonction de l'humidité relative.

20 %.... retranchez 2 °C	60 %.... ajoutez 5 °C
25 %.... retranchez 1 °C	65 %.... ajoutez 5,7 °C
30 %.... pas d'ajustement	70 %.... ajoutez 6,4 °C
35 %.... ajoutez 0,9 °C	75 %.... ajoutez 7,1 °C
40 %.... ajoutez 1,8 °C	80 %.... ajoutez 7,7 °C
45 %.... ajoutez 2,7 °C	85 %.... ajoutez 8,3 °C
50 %.... ajoutez 3,5 °C	90 %.... ajoutez 8,9 °C
55 %.... ajoutez 4,3 °C	

(C) Corrigez la température en fonction de l'ensoleillement.

Lorsque la température de l'air et l'humidité sont mesurées sur les lieux de travail :

Si vous êtes exposé aux rayons directs du soleil	ajoutez 4,5 °C
Si vous travaillez sous un ciel nuageux ou à l'ombre	ajoutez 2 °C
Si vous travaillez à l'intérieur, sans source de chaleur radiante	pas d'ajustement

Lorsque la température de l'air et l'humidité sont obtenues du service météorologique régional :

Si vous êtes exposé aux rayons directs du soleil	ajoutez 6 °C
Si vous travaillez sous un ciel nuageux ou à l'ombre	ajoutez 3,5 °C

(D) Corrigez la température en fonction de votre habillement.

Si vous portez une combinaison en coton (survêtement)	ajoutez 4,4 °C
---	----------------

Si vous portez un vêtement imperméable, le facteur de correction est plus élevé que 4,4 °C et le risque est plus grand ! Soyez très vigilant !

2 Votre calcul (A+B+C+D) est fait? Trouvez le résultat dans le tableau.

S'il se situe entre deux chiffres, prenez le plus élevé.

3 Déterminez le type de travail accompli pendant une période d'une heure.

Le tableau vous propose trois types de travail : léger (ex. : faire fonctionner une machine), moyen (ex. : se déplacer en faisant des efforts de poussée et de levée), lourd (ex. : travailler au pic et à la pelle).

4 Trouvez le niveau de risque auquel vous êtes exposé. Il est représenté par une couleur : vert, jaune ou rouge.

T° AIR CORRIGÉE	TRAVAIL LÉGER	TRAVAIL MOYEN	TRAVAIL LOURD	EAU
30,4 °C ou moins				
31,0 °C				
31,6 °C				
32,2 °C				
32,8 °C				1 verre
33,3 °C				toutes les
33,9 °C				20 minutes
34,5 °C				
35,0 °C				
35,6 °C				
36,1 °C			Durée de la pause	
36,7 °C				
37,2 °C				
37,8 °C		Durée de la pause		
38,3 °C				
38,9 °C				
39,5 °C				1 verre
40,0 °C				toutes les
40,6 °C				15 minutes
41,1 °C	Durée de la pause			
41,7 °C				1 verre
42,2 °C				toutes les
42,8 °C				10 minutes
43,3 °C				
43,9 °C ou plus				

Tableau adapté du document A Guide to Heat Stress in Agriculture, EPA-OSHA, mai 1993.

Dans ce tableau, la zone orangée indique que la durée des pauses prises chaque heure augmente en fonction de la température de l'air corrigée. La durée de la pause peut être moins élevée si elle est prise dans un endroit frais ou climatisé.

LA ZONE VERTE indique que le risque est faible. Mais attention ! Vous et votre employeur devez quand même prendre certaines précautions.

LA ZONE VERT PÂLE indique que le risque est plus grand. Avec votre employeur, déterminez les mesures temporaires à prendre pour rendre vos conditions de travail sécuritaires.

LA ZONE JAUNE indique que le risque est de plus en plus grand. Vous et votre employeur devez prendre différentes mesures de prévention pour rendre les conditions de travail sécuritaires. Soyez vigilant !

LA ZONE ROUGE indique que le risque est très élevé. Votre employeur doit appliquer des mesures de prévention qui vous permettront de poursuivre vos activités en toute sécurité. Soyez TRÈS vigilant !



5 Déterminez la quantité d'eau à boire (voir la zone bleue).

LA ZONE BLEUE Un verre = 250 ml (8 oz)

Ne buvez jamais plus de 1,5 litre d'eau à l'heure.

Attention !

Lors de chaque début de canicule, les premiers jours sont critiques ! Vous n'êtes pas acclimaté ! Le risque est alors plus grand, et ce, pour chaque niveau de risque représenté dans ce tableau (zones **verte**, **vert pâle**, **jaune** et **rouge**).

Habituellement, on considère qu'un travailleur n'est pas suffisamment acclimaté s'il s'agit de ses premières journées d'exposition à la chaleur, si c'est le début d'une canicule, s'il revient d'un congé ou s'il est nouvellement embauché.

Un travailleur est considéré comme « acclimaté » si le travail a été effectué :

- pendant au moins 2 heures continues par jour ;
- pendant 5 des 7 derniers jours ;
- dans les mêmes conditions (charge de travail, habillement et conditions climatiques).

Note : L'acclimatation commence à se perdre dès que les conditions décrites plus haut sont discontinues. Une perte significative de l'acclimatation est constatée au bout de 4 jours.

6 Appliquez les mesures de prévention.

Vous devez prendre les mesures préventives suivantes, même si le niveau de risque est faible :

- À mesure que le risque augmente, vous devez :
 - ▶ ajuster votre rythme de travail ;
 - ▶ prendre des pauses, de préférence à l'ombre ou dans un endroit frais.
- Buvez de l'eau fraîche en quantité suffisante à la fréquence indiquée dans le tableau, même si vous n'avez pas soif !
- Portez des vêtements légers, de couleur claire, de préférence en coton, pour favoriser l'évaporation de la sueur.
- Couvrez-vous la tête pour travailler à l'extérieur.
- Étourdissements ? Vertiges ? Fatigue inhabituelle ? Cessez le travail immédiatement et prévenez sans tarder le secouriste et votre superviseur. Ces malaises peuvent annoncer un coup de chaleur.
- Redoublez de prudence si vous prenez des médicaments, si vous avez des problèmes de santé ou si vous avez été malade récemment (diarrhée, fièvre, vomissements).
- Rapportez au secouriste et à votre superviseur tout comportement anormal d'un collègue.

Dans tous les cas où vous jugez qu'il y a un risque lié à la chaleur, parlez-en à votre superviseur. Vous pourrez trouver ensemble des moyens pour protéger votre santé !

Soyez attentifs aux symptômes et aux signes qui annoncent un coup de chaleur !

Étourdissements ? Vertiges ? Fatigue inhabituelle ?

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

Prévenez sans tarder le secouriste et un superviseur pour qu'ils mettent en place les mesures appropriées.

Propos incohérents ? Perte d'équilibre ? Perte de conscience ?

Il y a urgence médicale ! Intervenez tout de suite et traitez la personne comme si elle subissait un coup de chaleur.

Premier secours

1. Alerte les premiers secours : les secouristes en milieu de travail et le service 911.
2. Transportez la personne à l'ombre ou dans un endroit frais et ôtez-lui ses vêtements.
3. Aspergez son corps d'eau.
4. Faites le plus de ventilation possible.
5. Donnez-lui de l'eau fraîche en petites quantités si elle est consciente et lucide.

DE L'EAU... ON EN BOIT PLUS QUAND IL FAIT CHAUD !



Pour nous joindre
cnesst.gouv.qc.ca
1 844 838-0808