



Coup de chaleur

Le coup de chaleur constitue une urgence médicale. Il survient lorsque le corps n'arrive plus à se refroidir adéquatement et que sa température augmente dangereusement.

Avec l'arrivée des températures élevées et des épisodes de canicule, il est important de demeurer vigilant face aux risques liés à la chaleur. Si ce bulletin s'adresse particulièrement aux membres travaillant régulièrement à l'extérieur, les déplacements ou certains locaux mal ventilés peuvent aussi vous exposer à un risque d'épuisement ou de coup de chaleur.

Recommandations et mesures préventives

- Buvez régulièrement de l'eau
- Privilégiez des vêtements légers et de couleur claire lorsque le travail le permet
- Prenez des pauses, lorsque requises dans un endroit frais ou climatisé
- Évitez les efforts physiques inutiles durant les périodes les plus chaudes de la journée
- Soyez attentifs à votre état et à celui de vos collègues
- Signalez rapidement tout malaise à votre supérieur ou à un secouriste

Signes et symptômes à surveiller

Épuisement par la chaleur – Prendre une pause dans un endroit frais rapidement, s'hydrater et consulter un médecin si l'état se détériore

- Peau pâle, chaude et moite
- Transpiration excessive
- Respiration rapide
- Étourdissements, vertiges
- Fatigue inhabituelle

Coup de chaleur – Urgence médicale

- Absence de transpiration
- Peau chaude et sèche
- Propos incohérents
- Perte d'équilibre, démarche chancelante
- Somnolence
- Nausées et vomissements
- Perte de conscience, convulsions

Premiers secours – Coup de chaleur

1. Alerter les premiers secours : les secouristes en milieu de travail et le service 911
2. Transporter la personne à l'ombre ou dans un endroit frais
3. Asperger son corps d'eau
4. Faire le plus de ventilation possible
5. Lui donner de l'eau fraîche en petites quantités si elle est consciente et lucide

À RETENIR

Les premières vagues de chaleur sont souvent les plus dangereuses. L'acclimatation à la chaleur prend plusieurs jours et la prévention demeure la meilleure protection. N'attendez pas qu'un malaise survienne pour agir. Hydratez-vous, prenez vos pauses lorsqu'elles sont requises et signalez toute situation à risque.

<https://www.cnesst.gouv.qc.ca/sites/default/files/publications/travailler-a-la-chaaleur.pdf>

Faire de la prévention, c'est l'affaire de toutes et tous!

Vos représentantes en santé et sécurité du travail.

N'oubliez pas!

Nous vous demandons de bien vouloir remplir une **déclaration d'événement accidentel** pour chaque **accident ou passé proche**. Cette déclaration, en plus de vous protéger, nous permet de nous assurer que les **mesures correctives nécessaires** soient prises et que l'**Employeur assume pleinement ses responsabilités**.

