

# ATTENTION AUX COUPS DE CHALEUR



TRAVAILLER À LA CHALEUR INTENSE  
ET HUMIDE PEUT PROVOQUER  
DE GRAVES PROBLÈMES DE SANTÉ

## LE DANGER EST PLUS GRAND :

- au début de la saison chaude  
ou en période de canicule;
- pour les travailleurs qui entreprennent  
un nouveau travail exigeant physiquement.



## COMMENT ÉVITER LES RISQUES À LA SANTÉ?

- Boire un verre d'eau aux 20 minutes,  
même si vous n'avez pas soif.
- Réduire le rythme habituel de travail.
- S'offrir des temps d'arrêt plus fréquents  
à l'abri du soleil ou dans un endroit frais.
- Porter des vêtements légers dont le tissu  
laisse passer l'air (éviter le nylon).
- Profiter de la période fraîche du matin  
pour les tâches plus pénibles.
- Prévoir un moyen de communication  
si vous travaillez seul.



## SIGNAUX D'ALARME

- Fatigue inhabituelle
- Crampes musculaires
- Maux de cœur ou de tête
- Frissons
- Étourdissement
- Maux de ventre

### quoi faire?

- Se reposer à l'ombre
- Boire de l'eau
- Prévenir son superviseur ou un secouriste



## SYMPTÔMES GRAVES

- Comportement bizarre
- Difficulté à se tenir debout
- Vomissements
- Agressivité
- Confusion, incohérence des propos
- Perte de conscience

**AGIR SANS TARDER : IL Y A DANGER DE MORT!**

### Appeler le 911 et commencer les premiers soins.

- Coucher la personne à l'ombre (ou dans un endroit frais).
- Enlever ses vêtements.
- Asperger son corps d'eau.
- Faire du vent avec un objet ou un vêtement.
- Placer des compresses froides aux aisselles, au cou et aux aines.
- Faire boire à petites gorgées (si consciente).

[WWW.SANTEESTRIE.QC.CA/CHALEUR](http://WWW.SANTEESTRIE.QC.CA/CHALEUR)

 [FACEBOOK.COM/DSPEstrie](https://FACEBOOK.COM/DSPEstrie)

Centre intégré  
universitaire de santé  
et de services sociaux  
de l'Estrie – Centre  
hospitalier universitaire  
de Sherbrooke

Québec  