Le stress thermique et le travail à l'extérieur





LE STRESS THERMIQUE CONTRIBUE À L'APPARITION DE PROBLÈMES DE SANTÉ. **COMME LES ÉRUPTIONS CUTANÉES** (BOUTONS DE CHALEUR) ET LE COUP DE CHALEUR

Le coup de chaleur est le plus grave. Il peut causer des dommages au cœur, aux reins et au foie et peut entraîner la mort²

LES PRINCIPAUX FACTEURS QUI CONTRIBUENT AU STRESS THERMIQUE



ENVIRONNEMENT

Température de l'air, humidité, soleil



TRAVAILLEUR

Hydratation, vêtements, problèmes de santé, acclimatation (comment votre corps supporte la chaleur)



TRAVAIL

La quantité de travail et l'effort requis pour l'effectuer

CONNAISSEZ VOS RISQUES

Chacun réagit différemment à la chaleur. Connaissez les facteurs qui pourraient augmenter vos risques de stress thermique (coup de chaleur)³



Manque d'acclimatation (comment votre corps supporte la chaleur)



Mauvaise condition physique ou surplus de poids





Grippe, manque de sommeil ou autre maladie bénigne



Maladie de la peau récurrente (irritation, dermatite, etc.)



La caféine, les drogues et l'alcool peuvent causer la déshydratation



Avoir déjà subi un coup de chaleur auparavant



Problème médical existant : diabète, maladie cardiaque, par exemple



Utilisation de certains médicaments

SUIVEZ CES SIX ÉTAPES FACILES POUR VOUS PROTÉGER

- Apprenez à reconnaître les signes et les symptômes du stress thermique
- Soyez à l'affût des signes ou symptômes du stress thermique chez les autres et vous-même
- Appliquez un écran solaire et portez un chapeau et des vêtements amples et légers
- Buvez de l'eau souvent évitez les boissons alcoolisées ou qui contiennent de la caféine
- Prenez vos pauses à l'ombre et faites des pauses plus fréquentes pendant les journées chaudes
- Informez-vous sur la façon dont votre milieu de travail traite le stress thermique

¹Ministère du Travail de l'Ontario, 2012. ³WorkSafeBC, Preventing Heat Stress ²Chao T C, et al., 1981.

at Work, 2007.

Visitez sunsafetyatwork.ca pour de plus amples renseignements.

La production de ce document a été rendue possible grâce au soutien financier de Santé Canada par le biais du Partenariat canadien contre le cancer.

