SUN SAFETY AT WORK

Protégez-vous du stress thermique

L'exposition au soleil peut causer un stress thermique (coup de chaleur)

Les travailleurs en plein air sont à risque

Six étapes faciles

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

Faites part de vos inquiétudes à votre superviseur!

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.

Image fournie par le ministère de la Santé du Queensland