

DANGER ALERTE

LE STRESS DÙ À LA CHALEUR PEUT TUER!

C'EST LA LOI!

La chaleur de l'été peut s'avérer dangereuse pour les gens qui travaillent dans des endroits tels les boulangeries, les fonderies, les cuisines de restaurant, les buanderies et les usines de papier. Le stress dû à la chaleur causé par des températures extérieures excessivement élevées et une accumulation de chaleur à l'intérieur peut être mortel. Les règlements de sécurité applicables au stress dû à la chaleur sont présentés ci-après en guise de rappel aux travailleurs et aux employeurs. Ces règlements font partie du Règlement général 91-191 établi en vertu de la Loi sur l'hygiène et la sécurité au travail.

En vertu des alinéas 9(2)b), c.1) et d) de la Loi, les employeurs doivent :

- prendre les mesures nécessaires en vue d'éliminer les dangers connus;
- minimiser les expositions aux dangers reconnus;
- donner les instructions et de fournir l'équipement de protection.

Sur un chantier où il y a un risque de stress dû à la chaleur, les employeurs doivent :

- surveiller la situation en se servant d'appareils de mesure [alinéas 22a) et b) du Règlement général 91-191];
- s'assurer que les travailleurs connaissent les symptômes du stress dû à la chaleur et les mesures à prendre à cet effet [paragraphe 23(1) du Règlement général 91-191];
- veiller à ce que des provisions adéquates d'eau potable fraîche soient disponibles et que les travailleurs y aient souvent accès.

Tout comme les employeurs, les travailleurs aussi ont des responsabilités. Conformément à l'article 12 de la Loi, les travailleurs doivent :

- protéger leur santé et leur sécurité;
- signaler à leur employeur tout danger dont ils ont connaissance;
- porter ou utiliser l'équipement de protection requis, au besoin;
- suivre les directives ou les lignes directrices établies en vue de minimiser tout risque ou danger connu au lieu de travail.

Par conséquent, vous et vos collègues devez apprendre à reconnaître les symptômes de stress dû à la chaleur ainsi que les premiers soins à dispenser dans le cas d'une surexposition. On devrait tous prendre de simples mesures

de précaution afin d'éviter dès le début les crampes de chaleur, l'épuisement par la chaleur et les coups de chaleur.

Buvez beaucoup de liquide.

Si vous travaillez dans un lieu chaud, votre corps peut perdre jusqu'à un litre de liquide à l'heure. Ne comptez pas sur la soif pour vous dire quand boire et la quantité de liquide que vous devez boire. Buvez beaucoup de liquide avant de commencer à travailler et à peu près une tasse toutes les 20 minutes pendant que vous travaillez. L'eau ou les liquides légèrement salés représentent le meilleur choix. Ne consommez pas d'alcool puisqu'il fait perdre à votre corps des liquides.

Augmentez votre consommation de sel légèrement.

Le sel dans la plupart des mets préparés devrait être suffisant, mais si vous travaillez dans des conditions extrêmes, buvez des liquides qui sont légèrement salés ou une boisson de l'effort.

Portez des vêtements appropriés.

Portez des vêtements amples et de couleur pâle de façon à ce que votre peau ne soit pas trop exposée. Si vous allez au soleil, portez un chapeau.

Prenez votre temps.

Commencez à travailler lentement en prenant de courtes pauses fréquemment. Augmentez progressivement la fréquence, l'intensité ou la durée de vos tâches à mesure que le niveau de confort s'améliore. Certains travailleurs atteignent leur niveau d'acclimatation maximum dans une semaine, d'autres ont besoin de plus de temps, selon la taille, l'endurance et le type de travail.

Écoutez votre corps.

Apprenez à reconnaître les trois principales formes de stress dû à la chaleur et leurs symptômes :

- **crampes de chaleur** – spasmes musculaires douloureux; transpiration excessive;
- **épuisement par la chaleur** – maux de tête; étourdissements; faiblesses; nausées; peau moite et froide;
- **coups de chaleur** – maux de tête violents; confusion; délire; convulsions et évanouissements; peau chaude et sèche, rougeur de la peau.

