

DANGER ALERTE

SURVIVRE AU FROID

Le travail à l'extérieur pendant l'hiver peut vous donner le frisson! Le temps froid peut présenter un risque grave pour les travailleurs. La construction, le transport routier, l'agriculture et le bûcheronnage sont des exemples où les emplois comportent des risques d'hypothermie et de gelure. Des problèmes de sécurité sont également associés aux conditions de froid – la glace, la neige, les brûlures causées par le contact avec le métal froid, le temps de réaction lent et l'aveuglement temporaire.

Portez des vêtements appropriés.

Vous êtes habillé convenablement pour l'extérieur si vous pouvez travailler confortablement.

Utilisez de l'équipement de protection individuelle.

La protection contre le froid ne devrait pas entraver l'utilisation de votre équipement de protection individuelle.

Prenez votre temps.

Votre rythme de travail ne devrait pas vous faire transpirer excessivement de façon à mouiller vos vêtements. Des épaisseurs de vêtements devraient être enlevées ou ajoutées selon votre température corporelle.

Un travailleur en santé qui est bien protégé et qui prend des précautions raisonnables peut fonctionner efficacement et en toute sécurité dans des conditions de froid.

C'est la loi!

Il incombe à l'employeur d'assurer que ses employés portent les vêtements appropriés et sont convenablement surveillés lorsqu'ils travaillent dans des conditions extrêmes de froid. L'article 22 et le paragraphe 23(2) du *Règlement général 91-191*, établi en vertu de la *Loi sur l'hygiène et la sécurité au travail*, établissent les exigences suivantes relatives aux travaux dans des conditions de froid :

- porter des vêtements appropriés;
- mesurer fréquemment la température (avec le facteur de refroidissement du vent) – voir l'alinéa 22a);
- prendre des pauses de réchauffement dans un abri – voir l'alinéa 22b);
- avoir reçu des instructions sur les signes d'hypothermie et de gelure.

Le protège-tête ne doit pas réduire votre vision périphérique.

N'oubliez pas votre dispositif protecteur de l'ouïe!

Portez des lunettes de protection antibuée.

Les bretelles permettent une meilleure circulation de la chaleur que les ceintures.

Portez des mitaines ou des gants bien ajustés qui ne se prendront pas dans les machines.

Dans la mesure du possible, choisissez des mitaines plutôt que des gants puisqu'elles retiennent mieux la chaleur.

Portez des bottes isolées, antidérapantes et imperméables.



Soyez à l'écoute de votre corps!

Apprenez à reconnaître les symptômes d'hypothermie.

- Frissons intenses
- Douleur aux extrémités (mains, pieds, oreilles)
- Diminution de la capacité mentale

Habillement superposé

- Première épaisseur** – ajustement serré qui permet à la transpiration de s'échapper
- Deuxième épaisseur** – ample et chaude
- Troisième épaisseur** – à l'épreuve du vent et imperméable