

DANGER ALERTE

LE TRAVAIL À L'EXTÉRIEUR : ÊTES-VOUS BIEN PROTÉGÉ CONTRE LE SOLEIL?

Les jours chauds et ensoleillés peuvent s'avérer dangereux pour les gens travaillant à l'extérieur. Les risques de stress dû à la chaleur et les effets néfastes du soleil peuvent mettre sérieusement en danger la santé et la sécurité des travailleurs en plein air. Les travaux de toitures et le soulèvement de charges lourdes ne sont que quelques exemples de tâches qui exigent des précautions afin d'éviter le stress dû à la chaleur et une exposition excessive au soleil.

Buvez beaucoup de liquide frais toute la journée – avant d'avoir soif.

Buvez beaucoup d'eau avant de commencer à travailler et à peu près une tasse toutes les 20 minutes pendant que vous travaillez. Les liquides qui contiennent des sels minéraux sont également recommandés.

Prenez votre temps. Travaillez lentement en prenant de courtes pauses fréquemment. Augmentez progressivement la fréquence, l'intensité et la durée de vos tâches jusqu'à ce que vous atteigniez votre niveau d'acclimatation.

Limitez votre temps d'exposition au soleil.

L'ensoleillement est le plus intense entre 10 et 15 heures. Prévoyez donc l'exécution du travail ardu avant ou après ces heures d'intensité. Demeurez à l'ombre autant que possible.

Utilisez un écran solaire. Utilisez un écran solaire et un baume pour les lèvres avec un facteur de protection solaire (FPS) élevé (de 15 ou plus), même lorsque le temps est nuageux, et faites de nouvelles applications au besoin. Un écran solaire devrait être utilisé avec des vêtements appropriés et non à la place de ceux-ci.

C'est la loi!

L'article 22 et le paragraphe 23(1) du *Règlement général 91-191* établi en vertu de la *Loi sur l'hygiène et la sécurité au travail* indiquent les précautions à prendre pour éviter le stress dû à la chaleur :

- vêtements appropriés;
- relevé de la température à de fréquents intervalles – voir l'alinéa 22a);
- régime de repos pour la chaleur;
- instructions sur les symptômes de stress dû à la chaleur.

