

BULLETIN VIGILANCE

Prévenir les coups de chaleur

Selon la CNESST, chaque année en moyenne
**24 travailleurs sont victimes d'un malaise résultant
du travail à la chaleur.**



Les signaleurs routiers et les installateurs de signalisation font partis des travailleurs ayant un risque élevé d'avoir un malaise résultant du travail à la chaleur.

Lors de chaque début de canicule, les premiers jours sont critiques puisque ton corps n'est pas acclimaté, surtout s'il s'agit de tes premières journées d'exposition à la chaleur, si c'est le début d'une canicule, si tu reviens d'un congé ou si tu es nouvellement embauché.

Il est possible que tu ressenties des malaises lors des canicules, mais dans la plupart des cas, il s'agit d'un épuisement provoqué par la chaleur. C'est un trouble similaire, mais moins grave.

COUP DE CHALEUR

(température du corps jusqu'à 41°C)

Pouls rapide
Respiration rapide et superficielle
Confusion, comportement étrange
Perte d'équilibre

Peau sèche, rouge et chaude
Absence de transpiration
Pupilles rétrécies



ÉPUISEMENT (INSOLATION)

(température du corps jusqu'à 39°C)

Crampes musculaires
Nausées, mal de tête
Fatigue et faiblesse
Vertiges et étourdissements

Peau fraîche, pâle et moite
Transpiration excessive
Pupilles dilatées

Précautions à prendre :

- Bois un verre d'eau fraîche toutes les 20 minutes, avant même d'avoir soif!
- Évite la consommation de café, boisson gazeuse, boisson énergisante parce qu'elles déshydratent.
- Porte des vêtements légers, de couleur clair, de préférence en coton, pour favoriser l'évaporation de la sueur. Les pantalons et les chandails à manches longues assurent une bonne protection contre une exposition au soleil.
- Applique un écran ou une crème solaire sur la peau laissée à nu.
- Porte des lunettes de soleil.
- Prends des pauses, de préférence à l'ombre ou dans un endroit frais.
- Si tu as des problèmes de santé, des antécédents médicaux, manque de sommeil ou si tu as été malade récemment, redouble de prudence!
- En cas de malaise, avise un collègue ou ton superviseur.

**DÈS TON ARRIVÉE SUR LE CHANTIER, INFORME-TOI DE LA PRÉSENCE D'UN SECOURISTE
QUI POURRAIT PRODIGUER LES PREMIERS SOINS, SI NÉCESSAIRE.**

Pour en savoir plus, consulter le site Internet de la CNESST. Voir le thème : Coup de chaleur

Ce bulletin est préparé et offert par le **Comité Signalisation AQEI.**

aqei.cc