

BULLETIN VIGILANCE

Le froid, un ennemi sournois

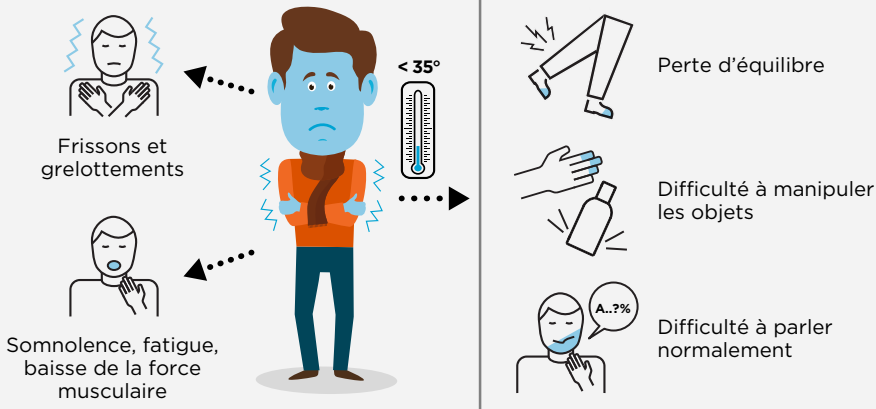


Selon la CNESST, entre 2012 et 2016, **95 travailleurs** ont déclaré une lésion causée par le froid au Québec¹. Travailler à l'extérieur en hiver, c'est être exposé au froid et si vous ne prenez pas les précautions adéquates, vous vous exposez à des risques d'hypothermie et d'engelure.

Sachez reconnaître les signes avant-coureurs d'hypothermie et d'engelure.

HYPOTHERMIE

(température interne du corps en dessous de 35°)



ENGELURES

(surtout en période humide et froide)



NE TARDEZ PAS À PRÉVENIR UN RESPONSABLE DU CHANTIER OU VOTRE EMPLOYEUR AFIN DE PRENDRE DES PRÉCAUTIONS SUPPLÉMENTAIRES.

Précautions à prendre :

- ✓ Portez des vêtements adaptés à la température et aux tâches à exécuter; par exemple portez plusieurs épaisseurs de vêtements qui permettent l'évacuation de l'humidité, qui sont étanches au vent et perméables à l'air.
- ✓ Hydratez-vous bien. Privilégiez les bouillons ou les soupes.
- ✓ Ayez une alimentation riche en gras et en hydrate de carbone, comme par exemple : riz, pâtes, pain, patates.

Attention! La température affichée peut être beaucoup plus basse en tenant compte du refroidissement éolien.

Le présent bulletin ne remplace pas la loi et règlements applicables. Pour toute référence officielle, veuillez-vous référer aux textes de lois et règlements en vigueur.

¹ CNESST
https://www.csst.qc.ca/prevention/theme/travail_froid/Documents/infographique-travail-au-froid.pdf