

# ATTENTION AUX COUPS DE CHALEUR



TRAVAILLER À LA CHALEUR INTENSE  
ET HUMIDE PEUT PROVOQUER  
DE GRAVES PROBLÈMES DE SANTÉ

## LE DANGER EST PLUS GRAND:

- au début de la saison chaude ou en période de canicule;
- pour les travailleurs qui entreprennent un nouveau travail exigeant physiquement.



## COMMENT ÉVITER LES RISQUES À LA SANTÉ?

- Boire un verre d'eau aux 20 minutes, même si vous n'avez pas soif.
- Réduire le rythme habituel de travail.
- S'offrir des temps d'arrêt plus fréquents à l'abri du soleil ou dans un endroit frais.
- Porter des vêtements légers dont le tissu laisse passer l'air (éviter le nylon).
- Profiter de la période fraîche du matin pour les tâches plus pénibles.
- Prévoir un moyen de communication si vous travaillez seul.



## SIGNAUX D'ALARME

- Fatigue inhabituelle
- Frissons
- Crampes musculaires
- Étourdissements
- Maux de cœur ou de tête

### QUOI FAIRE?

- Se reposer à l'ombre
- Le dire à quelqu'un
- Boire de l'eau



## SYMPTÔMES GRAVES

- Comportement bizarre
- Désorientation
- Difficulté à se tenir debout

**AGIR SANS TARDER : IL Y A DANGER DE MORT!**

**Appeler le 911 et commencer les premiers soins.**

- Coucher la personne à l'ombre (ou dans un endroit frais).
- Enlever ses vêtements.
- Asperger son corps d'eau.
- Faire du vent avec un objet ou un vêtement.
- Placer des compresses froides aux aisselles, au cou et aux aines.
- Faire boire à petites gorgées (si consciente).

[WWW.SANTEESTRIE.QC.CA/CHALEUR](http://WWW.SANTEESTRIE.QC.CA/CHALEUR)



[FACEBOOK.COM/DSPEstrie](https://FACEBOOK.COM/DSPEstrie)

Centre intégré  
universitaire de santé  
et de services sociaux  
de l'Estrie – Centre  
hospitalier universitaire  
de Sherbrooke

Québec 