

## QUELS SONT LES SIGNES ET LES SYMPTÔMES D'UN COUP DE CHALEUR?

### PREMIER NIVEAU



- Étourdissements



- Vertige



- Fatigue inhabituelle

C'est peut-être le **début d'un coup de chaleur**. Il faut cesser immédiatement le travail et prévenir sans tarder son superviseur.

### DEUXIÈME NIVEAU



- Propos incohérents ou confusion



- Perte d'équilibre



- Perte de conscience

Il y a **urgence médicale** ! Il faut intervenir tout de suite et traiter la personne comme si elle subissait un coup de chaleur. Faire le code bleu.

## QUELQUES SUGGESTIONS DE MESURES DE PRÉVENTION

- Boire au minimum un verre d'eau toutes les **20 minutes**;



- Éviter les boissons à base de caféine de type boissons énergisantes, boissons gazeuses, etc.);



- Porter des vêtements légers, de couleur claire, de préférence en coton, pour favoriser l'évaporation de la sueur;



- Se couvrir la tête pour travailler à l'extérieur ;

- Prendre des repas légers ou des collations plus fréquemment.

- Rapporter au secouriste et à votre superviseur tout comportement anormal d'un collègue.



- Redoubler de prudence si vous prenez des médicaments, si vous avez des problèmes de santé ou si vous avez été malade récemment (diarrhée, fièvre, vomissements).



- Prendre des pauses, de préférence à l'ombre ou dans un endroit frais

### Petit truc :

Une serviette mouillée, déposée à la base du cou peut également être un moyen préventif.

Référence :

Commission des normes, de l'équité,  
de la santé et de la sécurité du travail  
cnesst.gouv.qc.ca

Les services de proximité – Volet prévention en santé et sécurité au travail