

**CHALEUR EXTRÊME : PRUDENCE!****Quelques conseils de prévention**

- Bien s'hydrater** en buvant 6 à 8 verres d'eau par jour.
- Rester au frais**, idéalement 2 h par jour avec climatisation.
- Réduire les efforts** si un travail physique soutenu est nécessaire.

**TRAVAIL EN MILIEU CHAUD**

Si vous travaillez dans des secteurs chauds (buanderies, cuisines, extérieur, etc.) ou non climatisés et que la température y est supérieure à 30°C (humidex supérieur à 40°C), vous pourriez être à risque d'un épuisement à la chaleur ou d'un coup de chaleur. Les signes et symptômes à surveiller sont : nausée, maux de tête, grande fatigue, étourdissements, confusion, perte de connaissance et décès.

**QUELQUES MESURES DE PRÉVENTION**

- Boire au minimum un verre d'eau toutes les 20 minutes.
- Se couvrir la tête pour travailler à l'extérieur.
- Prendre des repas légers.
- Mettre une serviette mouillée à la base du cou pour se rafraîchir.

Si des symptômes apparaissent, allez vous rafraîchir et vous hydrater. En cas de confusion ou de perte de connaissance, signalez le 911 ou amenez la personne à l'urgence.

Pour plus d'information, **consultez le site Internet.**

**COURRIER INTERNE ET EXTERNE****Identifier correctement vos envois!**

Afin que votre courrier se rende à bon port, il est important de bien utiliser les procédures de distribution en vigueur. Voici quelques éléments clés :

**POUR LE COURRIER INTERNE**

Il est important d'indiquer le nom de l'installation **et** le nom du service ou du secteur. Cela facilite la distribution du courrier pour les services situés à plusieurs endroits (ex. : Service des ressources humaines).

- Nom du RLS
- Nom du destinataire
- Nom de l'installation ou du bureau administratif
- Service ou secteur (disponible dans le bottin)

**POUR LE COURRIER EXTERNE**

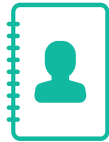
Toujours apposer une étiquette comportant le logo du CIUSSS de l'Estrie – CHUS et l'adresse de l'expéditeur sur l'enveloppe. Vous pouvez ajouter un numéro de local à la main, si désiré. ATTENTION : le logo ne doit jamais comporter la mention d'un service ou d'une clinique.

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

Québec

580, rue Bowen Sud  
Sherbrooke (Québec) J1G 2E8

Détails dans  
l'intranet : **Boîtes  
à outils | Outils  
administratifs |  
Courrier, colis,  
transport**

**DÉMÉNAGEMENT****Mise à jour de vos coordonnées**

Si vous déménagez, n'oubliez pas de modifier vos coordonnées personnelles, incluant votre courriel, dans Logibec (Dossier employé | Renseignements personnels).

Profitez aussi de l'occasion pour valider et mettre à jour vos coordonnées professionnelles dans le **bottin téléphonique** de l'intranet. C'est votre responsabilité!

**À L'AGENDA DES FONDATIONS****5 ET 6 JUILLET**

**Tour CIBC | Parcours  
2 jours Sherbrooke**  
Fondation du CHUS



**Assister au départ de la course**  
8 h 50 : Cérémonie de départ  
Hôpital Fleurimont, porte 35  
En cas de pluie, porte X1-2100, 2<sup>e</sup> étage

Info : [tourcibc.charlesbruneau.qc.ca](mailto:tourcibc.charlesbruneau.qc.ca)

**6 JUILLET**

**Tour CIBC | Parcours 1 jour Bromont**  
Fondation du CHUS  
Info : [tourcibc.charlesbruneau.qc.ca](mailto:tourcibc.charlesbruneau.qc.ca)

Pour connaître toutes les activités des fondations,  
consultez [santeestrie.qc.ca](http://santeestrie.qc.ca) | Fondations

**NOMINATIONS****CHANTAL ROSA**

Adjointe au directeur - soutien fonctionnel, DRHCAJ

**STÉPHANE MERCURE**

Conseiller cadre en radioprotection, DQEPE

**MARIE-MICHÈLE BOILY-BLANCHETTE**

Chef de service d'hébergement (Asbestos), DPSAPA

**RELÂCHE ESTIVALE****VIETrine express**

Prenez note que votre hebdomadaire fera relâche les semaines du 30 juillet, 6 et 13 août. Bon été à tous!

La *VIETrine express* est publiée par la Direction des ressources humaines, des communications et des affaires juridiques.

**Vous avez des sujets à proposer?**

Écrivez-nous à [bulletinlavietrine.ciussse-chus@ssss.gouv.qc.ca](mailto:bulletinlavietrine.ciussse-chus@ssss.gouv.qc.ca)  
Informations complémentaires à [santeestrie.qc.ca](http://santeestrie.qc.ca)  
Icônes créés par flaticon.com

Prochain numéro : **9 juillet 2018**

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

Québec