

## PUBLICATION IMMÉDIATE

### TRAVAILLEURS : ATTENTION À LA CHALEUR

Sherbrooke, le 7 juin 2021 - Puisque les températures élevées annoncées dans les prochains jours apparaissent après une période de fraîcheur, la Direction de santé publique de l'Estrie souhaite souligner que les travailleurs ne sont pas encore acclimatés à la chaleur. Par conséquent, cela augmente le risque de subir un épuisement ou un coup de chaleur.

En 2020, 16 épuisements causés par la chaleur, chez des travailleurs, ont été déclarés par des médecins et par les services ambulanciers. En cette période, en plus que le corps ne soit pas acclimaté, d'autres facteurs augmentent le risque de coup de chaleur :

- Travailler à l'extérieur (agriculteurs, forestiers, travailleurs de la construction, déménageurs, pompiers, etc.);
- Travailler dans des milieux intérieurs chauds (cuisines, buanderies, usines qui utilisent des fours, fonderies, etc.);
- Effectuer des travaux lourds;
- Cumuler une exposition à la chaleur au travail, mais également au domicile ou durant les loisirs (ex. : personnes qui vivent dans un logement qui reste chaud la nuit, ou qui s'entraînent après le travail).

#### Prévention dans les milieux de travail

Les employeurs doivent mettre en place un plan d'action pour réduire le risque. Toutes les informations sont disponibles sur le [site Web de la CNESST](#).

Par ailleurs, nous vous rappelons les principales mesures préventives pour les travailleurs :

- Prendre des pauses à l'ombre ou dans un endroit frais toutes les heures;
- Boire au minimum un verre d'eau toutes les 10, 15 ou 20 minutes (jusqu'à un maximum de 1,5 litre/heure), selon les conditions thermiques et la charge de travail;
- Porter des vêtements légers, de couleur claire, favorisant l'évaporation de la sueur;
- Se couvrir la tête pour le travail à l'extérieur;
- Réduire le rythme de travail en fonction des conditions climatiques (ex. : chaleur, humidité, ensoleillement) et de son degré d'acclimatation (tolérance à la chaleur).

Pour plus d'information, consulter [santeestrie.qc.ca/chaleur](http://santeestrie.qc.ca/chaleur).