



Responsabilités du travailleur en cas de chaleur accablante

Zone Verte

- Boire de l'eau fraîche en quantité suffisante à la fréquence indiquée dans le tableau même s'il n'a pas soif.
- Boire avant et après le travail de façon régulière.
- Éviter l'alcool, le café et les boissons sucrées.
- Porter des vêtements légers, de couleur claire, qui permettent l'évaporation de la sueur.
- Surveiller ses réactions et celles de ses collègues pour déceler les symptômes et les signes de malaises.
- Signaler immédiatement aux collègues de travail, au supérieur et aux secouristes les comportements inhabituels d'un travailleur.
- Cesser le travail aux premiers symptômes de malaises et prévenir son supérieur ou le secouriste.
- Redoubler de prudence en cas de problèmes de santé ou de prise de médicaments.

Zone Vert pâle (travailleurs non acclimatés)

- Ajuster son rythme de travail selon sa tolérance.
- Prendre des pauses dans un endroit à l'ombre, dans un endroit frais ou climatisé.
- S'hydrater selon le tableau de température de l'air ajustée même s'il n'a pas soif.
- Surveiller ses symptômes et ceux de ses collègues

Zone Jaune

- Respecter et appliquer les mesures de prévention implantées par l'employeur
- Prendre des pauses-chaleur dans un endroit à l'ombre, dans un endroit frais ou climatisé.
- Surveiller ses symptômes et ceux de ses collègues.
- S'hydrater selon le tableau de température de l'air ajustée même s'il n'a pas soif.

Zone Rouge

- Appliquer les mesures préventives « exceptionnelles » mises en place par l'employeur.

Si le travailleur éprouve les symptômes qui suivent ...

Crampes musculaires
Frissons
Maux de cœur
Maux de ventre

Vertiges, étourdissements
Fatigue inhabituelle
Malaise généralisé
Maux de tête

Il doit immédiatement prévenir son supérieur

Il doit se reposer à l'ombre ou dans un endroit climatisé/frais, **SOUS SURVEILLANCE** et boire de l'eau jusqu'à récupération complète.

Si le travailleur ne récupère pas complètement ou présente des signes plus graves qui suivent ...

Confusion
Incohérence des propos
Agressivité, comportement bizarre

Perte d'équilibre
Perte de conscience
Vomissements

Il doit immédiatement prévenir son supérieur ou un secouriste.



QUOI FAIRE?

- * Transportez la personne à l'ombre ou dans un endroit climatisé/frais et ôtez-lui ses vêtements;
- * Aspergez son corps d'eau
- * Faites, le plus de ventilation possible
- * Donnez-lui de l'eau fraîche en petites quantités si elle est consciente et lucide.

Si un employé se présente avec un malaise soudain et important, composez immédiatement le **5555** (si applicable dans l'établissement) ou le **911**.

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
du Centre-Sud-
de-l'Île-de-Montréal

Québec