

Stay Safe Working in the Heat – French



Quels sont les enjeux?

Chaque année, des dizaines de travailleurs meurent et des milliers d'autres tombent malades en travaillant dans des conditions de chaleur ou d'humidité extrêmes. Plus de 40% des décès de travailleurs liés à la chaleur surviennent dans le secteur de la construction, mais les travailleurs dans tous les domaines sont sensibles. Il y a toute une gamme de maladies dues à la chaleur et elles peuvent toucher n'importe qui, indépendamment de l'âge ou de la condition physique.

Quels sont les dangers?

La chaleur

La combinaison de chaleur et d'humidité peut constituer une grave menace pour la santé pendant les mois d'été. Si vous travaillez à l'extérieur (par exemple, dans une station balnéaire, dans une ferme, sur un chantier de construction) ou dans une cuisine, une blanchisserie ou une boulangerie, vous risquez encore plus de rencontrer des problèmes liés à la chaleur.

Problèmes liés à la chaleur

Il existe trois types de troubles majeurs liés à la chaleur: les crampes de chaleur, l'épuisement par la chaleur et le coup de chaleur. Vous devez savoir reconnaître chacun et quel traitement de premiers soins est nécessaire.

Crampes de chaleur sont des douleurs musculaires généralement causées par la perte de sels corporels et de liquides pendant la transpiration.

L'épuisement par la chaleur est un des problèmes de santé le plus grave lié à la chaleur. Les signes et symptômes de l'épuisement par la chaleur sont les suivants:

- Migraine
- Nausée
- Étourdissements
- Faiblesse
- Irritabilité
- Confusion
- Soif
- Transpiration intense; et
- Une température corporelle supérieure à 100,4 ° F ou 38°

Un coup de chaleur survient lorsque le système de régulation de la température du corps tombe en panne et que la température du corps atteint des niveaux critiques (supérieurs à 104 ° F). Ceci est une urgence médicale qui peut entraîner la mort! Les signes de coup de chaleur sont les suivants:

- Confusion
- Peau rouge, chaude et sèche – manque de transpiration
- Perte de conscience
- Épilepsie

Comment se protéger

Lorsque vous travaillez à la chaleur, prenez ces précautions générales:

- Buvez souvent de petites quantités d'eau et faites de courtes pauses à l'ombre.
- Portez des vêtements de couleur claire, amples et respirants. Le coton est bon.
- Mangez des repas plus légers avant le travail et évitez la caféine et l'alcool ou de grandes quantités de sucre.
- Travaillez à l'ombre si possible et réalisez que les équipements tels que les respirateurs ou les combinaisons de protection peuvent augmenter le stress thermique.
- Renseignez-vous auprès de votre fournisseur de soins de santé si vos médicaments et la chaleur ne se mélangent pas.

Crampes de chaleur

Si vous ressentez des crampes de chaleur, remplacez la perte de liquide en buvant de l'eau et / ou des liquides de remplacement d'hydrates de carbone et d'électrolytes (par exemple des boissons pour sportifs) toutes les 15 à 20 minutes.

Épuisement par la chaleur

Traitement et réponse à l'épuisement par la chaleur:

- Sortez la personne de la chaleur ou de la zone chaude et demandez-lui de commencer à boire des liquides.
- Utilisez une compresse froide sur la tête, le cou et le visage pour la refroidir ou demandez à la personne de se laver la tête, le visage et le cou avec de l'eau froide. Encourager les gorgées fréquentes d'eau fraîche.
- Assurez-vous que quelqu'un reste avec elle jusqu'à l'arrivée de l'aide. Si les symptômes s'aggravent, composez le 911 et obtenez de l'aide immédiatement.
- Sinon, amenez la personne à une clinique ou à une salle d'urgence pour une évaluation médicale et un traitement.

Coup de chaleur

Les travailleurs subissant un coup de chaleur ont une température corporelle très élevée et peuvent cesser de transpirer. Ils peuvent également ne pas être au courant de ce qui leur arrive ou être en mesure de prendre soin d'eux-mêmes. Ceci est une urgence mortelle et vous devez obtenir de l'aide médicale immédiatement.

- Composer le 911.
- Jusqu'à ce que l'aide médicale arrive, déplacez le travailleur dans un endroit ombragé et frais et retirez autant de vêtements que possible.
- Mouillez le travailleur avec de l'eau froide et utilisez un ventilateur ou ventiler pour déplacer l'air afin d'accélérer le refroidissement.
- Placez des chiffons humides et froids, des serviettes humides ou de la glace sur

tout le corps ou faites tremper les vêtements du travailleur avec de l'eau froide.

Mot de la fin

Travailler à la chaleur peut être dangereux et mortel si vous ne prenez pas le temps de vous y habituer, buvez beaucoup d'eau et prenez des pauses fréquentes et ombragées.