# **DIRECTIVE PRATIQUE**

# **MESURES GÉNÉRALES POUR PRÉVENIR LES EXCÈS DE CHALEUR**

1. Buvez beaucoup de liquide avant de commencer à travailler et à peu près 250 ml toutes les 20 minutes pendant que vous travaillez. Buvez de l’eau ou d’autres liquides non gazeux. Évitez le lait, les jus de fruits non dilué ou toute forme d’alcool.
2. Augmentez votre augmentation de sel légèrement. Des boissons telles « Gatorade » sont utiles si vous avez beaucoup transpiré.
3. Portez des vêtements amples et de couleur pâle. Portez un chapeau au soleil.
4. Acclimatez-vous progressivement au travail dans des conditions d’excès de chaleur.
5. Apprenez à reconnaître les trois principales formes d’excès de chaleur et leur symptômes. Les *crampes de chaleur* et *l’épuisement par la chaleur* causent des maux de tête, des étourdissements, des faiblesses et des nausées. Les *coups de chaleur* causent la désorientation, le délire et les convulsions.

Lorsqu’il y a des risques d’excès de chaleur, l’employeur est responsable d’informer et de former le personnel à reconnaître les symptômes et les mesures à prendre si le cas se produit. Il doit rendre disponible et accessible l’approvisionnement en eau potable ou en liquide adéquat.\*

*\*La température d’air corrigée (TAC) vous permet d’estimer le niveau de contrainte thermique due à la chaleur et d’en faire une gestion préventive. Voir les documents* ***‘Guide de la température de l’air corrigée’*** *et* ***‘Guide de prévention des coups de chaleur’****.*

Référence : Nouvelles de la CSSIAT, volume 3, numéro 2, printemps/été 1997, page 3.