



## TRAVAILLER EN PÉRIODE DE CANICULE

L'été est en retard cette année. Sauf quelques exceptions à travers le pays où il y a eu de brèves périodes de chaleur, la canicule se fait attendre. Il ne faut surtout pas prendre cette situation comme exemple et négliger les périodes de canicules qui surviendront inévitablement dans les semaines à venir. Afin d'être bien préparé, informez-vous des dangers que peut imposer la canicule. D'autres situations qu'il faudra aussi surveiller : les feux de forêt et la qualité de l'air, qui risquent, encore une fois cette année, d'être une source de préoccupation. De plus, bien que la COVID semble moins présente dans nos lieux de travail, le virus est toujours bien présent. Soyez vigilant et prenez les précautions qui s'imposent. N'hésitez surtout pas à encourager vos consœurs et confrères de travail à faire de même.

### PRÉCAUTIONS

**Ralentir la cadence.** Le corps ne peut donner le meilleur de lui-même lorsqu'il fait très chaud.

**Prendre toutes les pauses prévues à la convention collective, si possible à l'abri de la chaleur.** Essayer de terminer sa journée de travail le plus rapidement possible n'est pas la solution.

**Boire beaucoup d'eau pour empêcher le corps de se déshydrater.** Éviter le café et les boissons énergisantes, qui tendent à déshydrater le corps.

**Utiliser une lotion solaire.** En avoir avec soi et en appliquer toutes les 20 à 30 minutes. Les coups de soleil limitent la capacité de refroidissement du corps.

**Porter un chapeau et des vêtements amples et légers.**

**Si désiré ou exigé selon le cas, s'assurer d'avoir avec soi son EPI contre la COVID-19 (masque, désinfectant à main, gants au besoin, etc.)**

**Se laver ou se désinfecter les mains fréquemment.**

**Maintenir le taux de sel nécessaire au corps.** Les gens qui suivent un régime sans sel devraient consulter leur médecin. Éviter les aliments à haute teneur en protéines, par exemple les viandes et les légumineuses. Ces aliments augmentent la perte d'eau et la chaleur du corps.

### UNE EXPOSITION PROLONGÉE À LA CHALEUR PEUT CAUSER LES SYMPTÔMES SUIVANTS:

#### Crampes de chaleur

Signes caractéristiques: spasmes musculaires, transpiration prononcée, soif extrême, nausées, peau froide et moite.

- **Traitement:** Emmener la victime dans un endroit frais et ombragé et appliquer fermement une pression sur les muscles atteints. Si les crampes persistent, faire boire à la victime deux verres d'eau salée à intervalle de 10 à 15 minutes. (Mélanger 5 mg de sel dans un litre d'eau.)



## Épuisement dû à la chaleur

Signes caractéristiques: transpiration, état de faiblesse, peau froide et moite, tension artérielle faible, désorientation, vomissements.

- **Traitement:** Emmener la victime dans un endroit frais pour qu'elle puisse se reposer. Lui donner de l'eau salée et la couvrir si elle tremble. Il faut appeler un médecin sans délai.

## Coup de chaleur

Signes caractéristiques: faiblesse, maux de tête, peau très chaude et sèche, pupilles dilatées, mauvaise odeur corporelle, élévation brusque de la température, pouls rapide et irrégulier, tension artérielle élevée, délire, coma.

- **Traitement:** Faire transporter immédiatement la victime à l'hôpital. En attendant l'arrivée des soins médicaux, transporter la victime dans un endroit frais et ombragé et lui tamponner le corps avec de l'eau fraîche. En s'évaporant, l'eau réduit la température du corps.

## FAIRE PREUVE DE PRUDENCE ET SIGNALER LES INCIDENTS

**La réglementation fédérale ne traite pas de l'exposition à la chaleur.** Si vous jugez qu'il est dangereux de travailler en raison de la chaleur, vous pouvez exercer votre droit de refus. Comment? Informez votre superviseur et votre déléguée ou délégué syndical que vous désirez exercer votre droit de refus, aux termes de la clause 33.13 pour les membres de l'unité urbaine. Pour les FFRS et les membres des unités du secteur privé, vous pouvez exercer votre droit de refus en vertu des dispositions appropriées à la partie II du *Code canadien du travail*.

**Déclarer tout incident ou tout malaise** dû à l'exposition à la chaleur. Une enquête doit alors être menée par le superviseur en présence d'une représentante ou d'un représentant syndical.

Solidarité,



Marc Roussel  
Permanent syndical national  
Santé et sécurité

MR/fc-sepb 225