

CHALEUR ACCABLANTE ET MESURES D'ATTÉNUATION

Avec la fin d'année, arrivent les températures estivales. Comme vous le savez tous, une période caniculaire est prévue cette semaine. Certaines précautions sont nécessaires pour assurer la santé et la sécurité de tous, dans un contexte de chaleur extrême. Selon les recommandations de l'INSPQ, l'utilisation de ventilateurs et climatiseurs est recommandée, dans la mesure où cela est applicable.

Pour vous aider à déterminer le niveau de risque de subir un coup de chaleur dans votre local, vous trouverez, en hyperlien, [**l'outil d'évaluation du risque en cas de chaleur**](#) qui est préparé par la CNESST.

Voici les principes qui doivent être appliqués par temps chauds, pour éviter les coups de chaleur :

- Utilisation de ventilateurs et de climatiseurs, lorsque possible;
- Prioriser les mesures non-mécaniques d'atténuation de la chaleur, tel que la fermeture des stores et rideaux, ouverture des fenêtres en-dehors des heures d'ensoleillement, sorties à l'extérieur dans les zones ombragées, etc.;
- Boire de l'eau fraîche régulièrement, même si on n'a pas soif. ATTENTION de ne pas consommer plus que 1.5L d'eau/heure;
- Respecter l'alternance travail/repos;
- Réduire l'intensité des tâches (en particulier lors d'efforts de poussée ou de levée);
- Porter des vêtements légers, de couleurs claires pour faciliter l'évacuation de la sueur;
- Porter une casquette ou un chapeau pour les activités extérieures;
- Se vaporiser de l'eau au visage, dans le cou et sur les bras ou se mettre une débarbouillette d'eau froide à la nuque, pour se soulager de la chaleur.

Il est important de porter une attention particulière aux signes annonciateurs d'un coup de chaleur, soit les étourdissements, les vertiges et la fatigue inhabituelle. Lors de ces symptômes, il est important de cesser l'activité en cours et de demander l'assistance d'un secouriste ou de la direction. De plus, dans le cas de ces symptômes, nous vous recommandons de compléter une [**Déclaration d'accident-incident**](#).

Si vous avez des questions ou vivez des situations particulières, en lien avec les températures élevées, veuillez communiquer avec le bureau du SERL.

Syndicat de l'enseignement
de la région de Laval

1717, rue Fleetwood
Laval (Québec)
H7N 4B2

Téléphone :
450 978-1513

Télécopieur :
450 978-7075
www.sregionlaval.ca



Daphné Jean-Baptiste
Responsable SST