

Consignes à l'intention des gestionnaires

GUIDE DES MESURES PRÉVENTIVES POUR LE PERSONNEL EN CAS DE CHALEUR ACCABLANTE

Service de prévention, santé et mieux-être

Direction des ressources humaines, des communications et des affaires
juridiques

Mise à jour : Mai 2022

Introduction

Le présent document sert de guide pour les chefs d'unité, les responsables de service ou de secteurs lors des périodes de chaleur accablante.

Chaleur accablante (facteur de risque météorologique)

Environnement Canada émet un avertissement de chaleur lorsqu'il prévoit que la température de l'air atteindra ou dépassera 30 °C et l'indice humidex (température et taux d'humidité combinés) atteindra ou dépassera les 40 °C.

Ce document a été adapté pour le CISSS de Laval et a été développé en utilisant des ouvrages de référence de la CNESST¹.

Facteurs de risques associés à la chaleur

L'environnement :

- température de l'air élevée;
- humidité élevée;
- exposition au soleil ou à des sources de chaleur radiante;
- peu de circulation d'air.

La tâche et l'organisation du travail :

- méconnaissance du danger et des mesures de prévention;
- travail soutenu physiquement exigeant;
- pauses de récupération insuffisantes;
- rythme de travail élevé;
- ignorance ou non reconnaissance des premiers symptômes et signes de problèmes dus à la chaleur;
- vêtement limitant l'évaporation de la sueur;
- horaire de travail prolongé.

La personne :

- consommation insuffisante de liquide;
- acclimatement insuffisant à la chaleur;
- mauvaise condition physique;
- antécédents médicaux (problèmes cardiaques, diabète, etc.);
- problèmes de santé récents (diarrhée, fièvre, vomissements);
- prise de certains médicaments;
- manque de sommeil;
- consommation d'alcool.

Attention à l'acclimatation

Le travailleur est plus à risque au début de la saison chaude, s'il est nouvellement embauché ou s'il revient d'un congé de maladie ou de vacances, parce qu'il n'est pas acclimaté à travailler à la chaleur. On considère qu'il faut un minimum de 5 jours pour être acclimaté si le travailleur accomplit une tâche dont les exigences sont les mêmes et que la chaleur reste constante.

¹ Guide de prévention des coups de chaleur, 2^e édition, CNESST, Attention au coup de chaleur, CNESST (2020).

Comment utiliser le tableau de la température de l'air corrigée (TAC) *Tableau présenté à la page suivante*

La période estivale est associée à des températures plus chaudes, notamment lors de période de canicule. En plus des inconforts, les périodes de grande chaleur représentent un risque pour les travailleurs. L'évaluation de ce risque demeure primordiale pour éviter toute complication telle que les coups de chaleur. Ainsi, l'outil de la CNESST, repris ici avec le tableau de la température de l'air corrigée (TAC), permet un suivi de la situation lors de période chaude.

Pour le bien-être de tous, veuillez prendre connaissance de la démarche suivante.



ÉTAPE 1 : CALCULER LA TEMPÉRATURE DE L'AIR CORRIGÉE

- A. Prenez la température de l'air à l'ombre.
- B. Corrigez la température en fonction de l'humidité relative.

Humidité relative	Correction de la température en fonction de l'humidité relative	Humidité relative	Correction de la température en fonction de l'humidité relative
20 %	Retranchez 2 °C	60 %	Ajoutez 5 °C
25 %	Retranchez 1 °C	65 %	Ajoutez 5,7 °C
30 %	Aucun ajustement requis	70 %	Ajoutez 6,4 °C
35 %	Ajoutez 0,9 °C	75 %	Ajoutez 7,1 °C
40 %	Ajoutez 1,8 °C	80 %	Ajoutez 7,7 °C
45 %	Ajoutez 2,7 °C	85 %	Ajoutez 8,3 °C
50 %	Ajoutez 3,5 °C	90 %	Ajoutez 8,9 °C
55 %	Ajoutez 4,3 °C		

- C. Corrigez la température en fonction de l'ensoleillement.

Lorsque la température de l'air et l'humidité sont mesurées sur les lieux de travail	Correction de la température en fonction de l'ensoleillement
Si l'employé est exposé aux rayons directs du soleil	Ajoutez 4,5 °C
Si l'employé travaille sous un ciel nuageux ou à l'ombre	Ajoutez 2 °C
Si l'employé travaille à l'intérieur, sans source de chaleur radiante	Aucun ajustement requis

Lorsque la température de l'air et l'humidité sont obtenues du service météorologique régional (par Internet)	Correction de la température en fonction de l'ensoleillement
Si l'employé est exposé aux rayons directs du soleil	Ajoutez 6 °C
Si l'employé travaille sous un ciel nuageux ou à l'ombre	Ajoutez 3,5 °C

D. Corrigez la température en fonction de l'habillement.

Si l'employé porte une combinaison en coton (survêtement) : ajoutez 4,4 °C.



ÉTAPE 2 : TROUVER LE RÉSULTAT DANS LE TABLEAU DE LA TEMPÉRATURE DE L'AIR CORRIGÉE

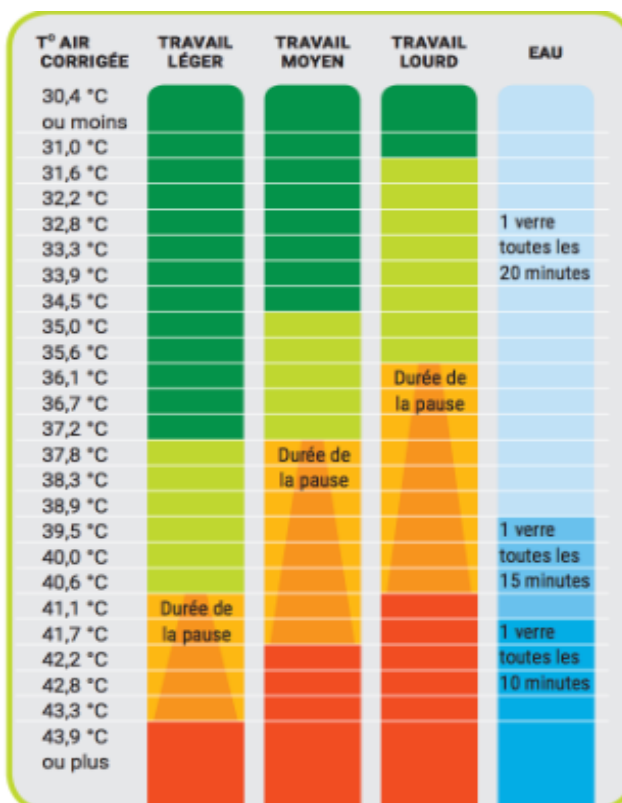
Si le résultat se situe entre deux chiffres, prenez le plus élevé.

E. Repérez dans le tableau le niveau de risque selon le type de travail accompli pendant une période d'une heure. Le tableau vous propose trois types de travail : léger, moyen et lourd.

Voici quelques exemples de titre d'emploi au CISSS de Laval catégorisés selon le type de travail accompli. Cette liste n'est pas exhaustive. Au besoin, communiquer avec le service de la prévention, santé, mieux-être (coordonnées à la page 6).

Travail léger	<ul style="list-style-type: none"> • Agente administrative • Archiviste • Technologue médicale
Travail moyen	<ul style="list-style-type: none"> • Ouvrier des installations matérielles • Préposé à l'entretien ménager
Travail léger ou moyen selon l'heure de la journée ou de la tâche exécutée	<ul style="list-style-type: none"> • Brancardier • Infirmière • Préposé à la buanderie • Préposé aux bénéficiaires

Tableau de la température de l'air corrigée



Source : Commission des normes, de l'équité, de la santé et de la sécurité du travail (CNESST) :

<https://www.cnesst.gouv.qc.ca/sites/default/files/publications/travailler-a-la-chaaleur.pdf>



ÉTAPE 3 : CONSULTER LES MESURES PRÉVENTIVES ASSOCIÉES À CHAQUE COULEUR ET APPLIQUER AVEC DISCERNEMENT

Note : Mettre en place les mesures qui s'appliquent à votre département. Selon la nature du travail effectué, certaines mesures peuvent ne pas être applicables.

Section verte foncée

PENDANT LES JOURNÉES CHAUDES, VOUS DEVEZ :

1. Effectuer une rencontre au début de la journée pour rappeler les rôles et responsabilités de chacun et l'organisation du travail.
2. Rappeler les conditions propices aux coups de chaleur, les mesures préventives, les symptômes et les signes à surveiller ainsi que les soins à prodiguer en cas de malaises.
3. Évaluer le risque plusieurs fois par jour. Pour ce faire, calculer la température de l'air corrigée (voir page 4).
4. Fournir aux travailleurs de l'eau fraîche en quantité suffisante.
5. Faire des rappels plusieurs fois par jour afin de s'assurer qu'ils en boivent.
6. Interrompre immédiatement le travail d'une personne qui présente des **symptômes ou seulement un signe de malaises dus à la chaleur**.

Section verte pâle

APPLICABLE AUX TRAVAILLEURS NON ACCLIMATÉS

Vous devez appliquer les mesures inscrites dans la section verte pâle en plus de celles qui figurent dans la zone vert foncé **seulement si les travailleurs ne sont pas acclimatés**. On considère qu'il faut 5 jours à un travailleur pour être partiellement acclimaté, pourvu qu'il accomplisse une tâche dont les exigences sont les mêmes et que la chaleur reste constante. Après 5 jours, les mesures de la zone vert foncé devraient suffire à rendre le travail sécuritaire.

Si les travailleurs sont acclimatés, vous n'avez pas à appliquer les mesures de la zone vert pâle ci-dessous.

PENDANT LES JOURNÉES CHAUDES, EN PLUS DES CONSIGNES DE LA **SECTION VERTE FONCÉE**, VOUS DEVEZ :

7. Resserrer la surveillance afin de reconnaître rapidement les symptômes et les signes de malaises.
8. Mettre en application une ou plusieurs des mesures de prévention suivantes :
 - ajuster le rythme de travail en fonction des conditions météorologiques, en tenant compte des capacités des travailleurs et de leur adaptation à la chaleur;
 - remettre à plus tard ou à une période plus fraîche de la journée les tâches ardues non essentielles.

Section jaune

PENDANT LES JOURNÉES CHAUDES, EN PLUS DES CONSIGNES DES **SECTIONS VERTE FONCÉE ET VERTE PÂLE**, VOUS DEVEZ :

9. Aménager des zones de travail et de repos à l'ombre, dans un endroit frais ou climatisé.
10. Effectuer une rotation des tâches.
11. Favoriser le travail en équipe et encourager les travailleurs à être attentifs aux symptômes et aux signes de malaises causés par la chaleur.
12. Utiliser un ventilateur pour créer un mouvement d'air en direction des travailleurs, si la température de l'air n'est pas trop élevée.
13. Accorder des moments de répit à toutes les heures (ex. : s'asseoir pour prendre des notes ou discuter avec un patient).

14. Accorder des pauses plus longues, au besoin. Les pauses doivent être de plus en plus longues à mesure que la température de l'air corrigée augmente (augmentation du nombre d'astérisque). La pause peut être écourtée si elle est prise à l'ombre ou dans un endroit frais.

Section rouge

PENDANT LES JOURNÉES CHAUDES, EN PLUS DES CONSIGNES DES **SECTIONS VERTE FONCÉE, VERTE PÂLE ET JAUNE**, VOUS DEVEZ :

15. Accorder des pauses **À TOUTES LES HEURES**. La pause peut être écourtée si elle est prise à l'ombre ou dans un endroit frais.
16. Envisager l'ajout de personnel.

Mesures préventives

Il est de la responsabilité du gestionnaire de s'assurer que le risque relié à la chaleur accablante soit réduit au minimum en adoptant les recommandations pertinentes présentées plus haut.

Pour toutes informations supplémentaires ou pour des conseils : contacter le **service prévention, santé et mieux-être**.

Service Prévention, santé et mieux-être

- Cellulaire conseillers en prévention : 514 701-7988
- Courriel équipe en prévention : sst.prevention.cissslav@ssss.gouv.qc.ca

Exemple de mesures préventives

- Distribution de bouteille d'eau.
- Distribution de sucettes glacées (*popsicles*).
- Ajout de ventilateurs (*pratique non permise en période de COVID*).
- Mise à la disposition de salles climatisées (pour les pauses ou pour le travail).

Responsabilités du travailleur

- Boire de l'eau fraîche en quantité suffisante à la fréquence indiquée dans le tableau, même s'il n'a pas soif. Boire également avant et après le travail de façon régulière; éviter l'alcool et le café. Étancher sa soif n'est pas suffisant quand on transpire beaucoup.
- Prendre des repas plus légers.
- Prendre des collations rafraîchissantes (pas trop froides).
- Porter, si possible, des vêtements légers qui permettent l'évaporation de la sueur,
- Ajuster son rythme de travail selon sa tolérance à la chaleur,
- Prendre des pauses à l'ombre, dans un endroit frais ou climatisé,
- Surveiller ses réactions et celles de ses collègues pour déceler tôt les symptômes et les signes de malaises,
- **Prévenir immédiatement son superviseur immédiat si soi-même ou un collègue ressent ces symptômes.**

Signes qui annoncent un coup de chaleur

Si le travailleur éprouve les symptômes ci-dessous, il doit **immédiatement prévenir son supérieur**. Il doit se **reposer à l'ombre ou dans un endroit frais sous surveillance et boire de l'eau** jusqu'à récupération complète.

- Crampes musculaires.
- Frissons.
- Mal de cœur, mal de ventre, nausées.
- Étourdissements, vertiges.
- Fatigue inhabituelle ou malaise généralisé.
- Mal de tête.

Si le travailleur ne récupère pas complètement ou qu'il présente un des signes d'atteinte grave ci-dessous, il y a **URGENCE MÉDICALE**. Le gestionnaire doit **intervenir immédiatement**. Celui-ci doit traiter le travailleur comme s'il subissait un coup de chaleur.

- Confusion, incohérence des propos.
- Agressivité, comportement bizarre (comme s'il était drogué).
- Perte d'équilibre.
- Perte de conscience.
- Vomissements.

Annexe 1 – Avis au personnel lors de vague de chaleur

Le gestionnaire peut imprimer et distribuer à ses employés le document présenté à la page suivante concernant les mesures pour éviter des malaises et de la déshydratation lors de période de chaleur intense ou de canicule.

Avis au personnel

Vague de chaleur : quelques conseils pour éviter des malaises ou de la déshydratation lors d'une période de canicule ou de chaleur intense



Lors de vague de chaleur :

- **Buvez régulièrement de petites quantités d'eau** (pas trop froide), que vous pouvez varier avec d'autres liquides (jus, eau minérale, etc.). Évitez la caféine et l'alcool.
- Prenez des **repas plus légers**.
- Prenez des **collations rafraîchissantes** (pas trop froides).
- Portez, si possible, des **vêtements légers**.
- **Ajustez votre rythme de travail** selon votre tolérance à la chaleur.
- Prenez des **pauses à l'ombre, dans un endroit frais ou climatisé**.
- Surveillez vos réactions et celles de vos collègues pour déceler tôt les **symptômes et les signes de malaises**.

Symptômes et signes à surveiller : crampes musculaires, frissons, mal de cœur, nausées, mal de ventre, étourdissements, vertiges, fatigue inhabituelle ou malaise généralisé, mal de tête.

Si vous ou un collègue ressentez ces symptômes, avisez immédiatement votre supérieur immédiat.

N'oubliez pas, tous ses conseils sont aussi valables lors de vos activités de loisir!