



Prévention de la chaleur en période estivale

Moyens de prévention



Employés

Juin 2024

Prévention de la chaleur

Définition

Épisode de chaleur

- La température atteint 30 °C ET le facteur humidex est de 40 ET ces deux conditions durent pendant au moins une heure.

Chaleur extrême

- Au moins trois jours consécutifs où la température atteint 31 °C durant le jour, 18 °C la nuit et, à titre indicatif, un indice humidex de 37. Ces critères sont spécifiques à la région de la Capitale-Nationale.

Bon à savoir !

Des employés peuvent être plus incommodés que d'autres par l'exposition à la chaleur! Ce sont ceux qui :

- Ne sont pas acclimatés à la chaleur ou en mauvaise condition physique;
- Ont connu des problèmes de santé récents (ex. : diarrhée, fièvre, grippe);
- Consomment des boissons alcoolisées, des drogues ou des boissons énergisantes (ne pas confondre avec les boissons énergétiques);
- Prennent certains médicaments;
- Ont un problème de santé chronique (ex. hypertension, problème cardiaque ou respiratoire, diabète, excès de poids).

Qu'est-ce qu'un coup de chaleur ?



Un coup de chaleur survient brusquement lorsque le corps ne réussit plus à se refroidir suffisamment.

La température corporelle, de **37 °C**, augmente et atteint plus de **40 °C**.

ATTENTION, le risque augmente:

- À mesure que la température, le taux d'humidité et le taux d'ensoleillement s'élèvent ;
- Lorsque les travailleurs fournissent un effort physique soutenu ;
- Lorsque les travailleurs ne sont pas encore acclimatés.

À mesure que le risque augmente, vous devez :

ajuster votre
rythme de travail ;



prendre des pauses,
de préférence à
l'ombre ou dans
un endroit frais.



Épuisement par la chaleur

Prendre une pause dans un endroit frais rapidement, s'hydrater et consulter un médecin si l'état se détériore :

- Peau pâle, chaude et moite
- Transpiration excessive
- Respiration rapide
- Étourdissements, vertiges
- Fatigue inhabituelle
- Crampes musculaires
- Frissons
- Nausées
- Maux de ventre
- Boutons de chaleur



ATTENTION : il faut cesser immédiatement le travail et prévenir sans tarder un collègue ou son gestionnaire.

Coup de chaleur

Urgence médicale

- Absence de transpiration, peau chaude et sèche
- Propos incohérents
- Perte d'équilibre, démarche chancelante
- Somnolence
- Nausées et vomissements
- Perte de conscience, convulsions



Premiers secours en cas de coup de chaleur

1. Appeler les services d'urgence.
2. Transporter la personne à l'ombre ou dans un endroit frais et enlever ses vêtements.
3. Asperger son corps d'eau.
4. Faire le plus de ventilation possible.
5. Lui donner de l'eau fraîche en petites quantités, si elle est consciente et lucide.

Moyens de prévention pour les employés

- Boire au moins un verre d'eau fraîche toutes les 20 minutes, ou plus fréquemment, même si la soif ne se fait pas ressentir.
- Porter des vêtements légers, de couleur claire, de préférence en coton, pour favoriser l'évaporation de la sueur.
- Se couvrir la tête pour travailler à l'extérieur.
- Prendre des pauses à l'ombre, dans un endroit frais ou ventilé (consulter la liste des îlots de fraîcheur).
- Poser une serviette mouillée sur votre cou.
- Travailler en équipe ou en paire et éviter le travail isolé.
- Limiter l'entrée de la chaleur dans le lieu de travail (ex. : fermer les rideaux, éteindre les lumières, si possible).
- Limiter les activités physiques (ex. : sur l'heure du diner).
- Redoubler de prudence en cas de problèmes de santé ou de prise de médicaments.
- En collaboration avec son gestionnaire, ajuster son rythme de travail en fonction de son acclimatation à la chaleur et des conditions climatiques (ex. : chaleur, humidité, ensoleillement).
- Arrêter le travail aux premiers symptômes de malaise.
- Signaler immédiatement aux collègues et au gestionnaire tout symptôme ressenti ou les comportements inhabituels d'un autre employé.

Liste des îlots de fraîcheur

| TERRITOIRE 1 - PORTNEUF, ST-AUGUSTIN, STE-FOY, HAUTE-ST-CHARLES | | | |
|---|---|----------------------|--|
| CH St-Casimir | • Local 107 | Saint Brigid's Home | <ul style="list-style-type: none"> • Locaux 32 et 34 • Salles à manger • Salons des résidents des 4 étages |
| CH St-Marc-des-Carières | • Local 82 | L'Escale | • Salles 1-2-4-5 et 6 |
| CLSC St-Marc-des-Carières | • Rez-de-chaussée | Maison Paul-Triquet | <ul style="list-style-type: none"> • Salle à manger 121 • Salle Aline Potvin 103 |
| CH Donnacona | • Local 179 | IRDPQ St-Louis | • Salle à manger A-100 |
| CLSC Donnacona | <ul style="list-style-type: none"> • Local 0305 • Salles 1, 2, 3, 4 | Hôpital Jeffery Hale | <ul style="list-style-type: none"> • Salle des employés 2-175 • Salle à manger 0-179 • Salon des résidents au RDC, 2^e étage et 6^e étage |
| CH Pont-Rouge | • Local 1171 | Hôpital Chauveau | • Salle communautaire A43 |
| CLSC Pont-Rouge | • Local 135 | CLSC Ste-Foy | • Salle E-92 |
| CH St-Raymond | • Locaux 06 et 007 | CH Loretteville | • Salle des employés 004 |
| Hôpital de Portneuf | • Local C-30 | CRDI Lapierre | • Cafétéria ME-10 |
| CLSC St-Ubalde | • Tout le bâtiment | | |

| TERRITOIRE 2 - CITÉ-LIMOILOU, LES RIVIÈRES | | | |
|--|---|------------------|---|
| CH St-Antoine | <ul style="list-style-type: none"> • Salle de réunion A-15 • Salle polyvalente 149 | CH Christ Roi | <ul style="list-style-type: none"> • Aile D, 332 • Aire ouverte machines distributrices • Corridors aile C |
| CH Notre-Dame-de-Lourdes | • Salles polyvalentes 117 et 146 | CLSC Ste-Foy | • Salle E-92 |
| CH Faubourg | <ul style="list-style-type: none"> • Salle des employés 107 • Salles à manger 230, 330 et 430 | 555 Boul. Hamel | • Tout le bâtiment |
| Hôpital général de Québec | <ul style="list-style-type: none"> • Cafétéria 236 • Salle 306 • Solariums 2015, 3000, 4045 et 520 | IRDPQ Hamel | • Tout le bâtiment |
| CH Sacré-Cœur | • Salles de réunion 214, 102 Ouest, 422 Ouest, 431 Ouest | CLSC Limoilou | • Tout le bâtiment |
| CH Limoilou | • Sous-sol | CLSC Basse-Ville | • Tout le bâtiment |
| CH Charlesbourg | • Salle des employés C007 | CLSC Haute-Ville | • Tout le bâtiment |

TERRITOIRE 3 – CHARLESBOURG, BEAUPORT, ÎLE D'ORLÉANS

IUSMQ

| | | | |
|--|---|---|--------------------|
| <p>BLOC A</p> <ul style="list-style-type: none"> • Salles de réunion : A-0409, A-1212, A-1214, A-4126, A-4154 • Salles d'attente : A-1433, A-3104 • Cuisinettes : A-0417, A-2201-1, A-2422, A-3422, A-4422 • Passages : A-2401, A-3401, A-4401 <p>BLOC F</p> <ul style="list-style-type: none"> • Salle de formation : F-1427 • Salle polyvalente : F-3568 • Salle vide : F-3560 • Cuisinettes : F-1852, F-4526-1 <p>BLOC G</p> <ul style="list-style-type: none"> • Salles de formation : G-1262, G-2305-1, G-4251 • Salle étudiante : G-2329 • Salles vides : G-2305, G-2335 • Poste de garde : G-2203 • Cuisinettes : G-2344, G-5233, G-7263 • Unités/locaux climatisés : G-6300, G-2200 <p>BLOC H</p> <ul style="list-style-type: none"> • Salles de repos : H-3157, H-6135-5 • Poste de garde : H-4162 • Cuisinettes : H-4149, H-6151 • Unités/locaux climatisés : H-5100 <p>BLOC J</p> <ul style="list-style-type: none"> • Poste de sécurité : J-0057 • Salle visio-conférence : J-1641 • Unités/locaux climatisés : J-1000, J-2000, J-3000, J-4000, J-5000, J-6000 | | <p>BLOC K</p> <ul style="list-style-type: none"> • Poste de garde : K-2171 • Salle de repos : K-2165 • Unités/locaux climatisés : K-1100, K-2100, K-3100, K-4100, K-5100 <p>BLOC L</p> <ul style="list-style-type: none"> • Postes de garde : L-3388, L-4388, L-5388, L-6384, L-6220 • Cuisinettes : L-4264, L-6252 • Unités/locaux climatisés : L-1200, L-2200, L-2300, L-3200, L-4200, L-5200 <p>BLOC M</p> <ul style="list-style-type: none"> • Salle de réunion : M-3585 • Postes de garde : M-2353, M-2554, M-3453 • Poste de sécurité : M-1521 • Passages (dortoir) : M-3421, M-3425 • Cuisinettes : M-1826-1, M-5466-1, M-5559, M-6466-1 • Unités/locaux climatisés : M-2400 <p>BLOC N</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cuisinette : N-0703 <p>BLOC R</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cuisinette : R-1121 <p>BLOC T</p> <ul style="list-style-type: none"> • Salle de conférence : T-140-4 • Cuisinette : T-240 <p>BLOC U</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cuisinette : U-1216 • Salles de réunion : U-3219, U-3324 <p>BLOC P</p> <ul style="list-style-type: none"> • Unités/locaux climatisés : P-0900 | |
| CRDI Santolines | • Salle des employés A-135 | CLSC La Source-Nord | • Tout le bâtiment |
| Gouvernail | • Salle des employés 2011 | CLSC La Source-Sud | • Tout le bâtiment |
| CH Fargy | • Verrières 400-1, 300-1, 200-1, 200-1-1 • Salles des employés 105 et 122 • Salle des familles 310-2 • Salons du centre 209-2 et 411 | CLSC Orléans Beauport | • Tout le bâtiment |
| CH Yvonne-Sylvain | • Salons 100-5, 200-4, 200, 300-4, 302-2, 411 • Salle d'activité 040 • Salle des employés 030 et local 121 | CLSC Orléans Maizerets | • Tout le bâtiment |
| Mont d'Youville | • Tout le bâtiment | | |

| TERRITOIRE 4 – CHARLEVOIX, CÔTÉ-DE-BEAUPRÉ | | | |
|--|--|--------------------------------|---|
| Hôpital Ste-Anne-de-Beaupré | <ul style="list-style-type: none"> • Salle P1-115 • Vivoirs sur les étages | Hôpital de la Malbaie | <ul style="list-style-type: none"> • URDM • Laboratoire • Pharmacie • Salle à manger • Bloc opératoire, obstétrique et soins intermédiaires • Salle des employés |
| CH St-Siméon | <ul style="list-style-type: none"> • Cuisine • Salon 127 • Salle des employés 218 • Centre de jour 316 | CH La Malbaie | <ul style="list-style-type: none"> • Salon polyv. R-12 • Salons 140 et 240 • Cuisine R-29, entrée rue St-Étienne 158 • Salle à manger 137 • Balcons 135-140-215-237 • Postes de garde 150-151 • Salle 200-201 • Postes de garde et salles à manger 225-226-227 • Tous les bureaux du 3^e étage |
| CH St-Augustin | <ul style="list-style-type: none"> • Auditorium au sous-sol | CLSC de la Malbaie | <ul style="list-style-type: none"> • Tout le bâtiment |
| CH Alphonse-Bonenfant | <ul style="list-style-type: none"> • Solarium du côté nord | Hôpital de Baie-St-Paul | <ul style="list-style-type: none"> • Tout le bâtiment |

Questions

Pour toutes questions, veuillez vous référer à votre gestionnaire.

Réf: <https://www.cnesst.gouv.qc.ca/fr/prevention-securite/identifier-corriger-risques/liste-informations-prevention/coup-chaleur>