

Lumière sur la Sécurité



Un guide d'information pour les clients et employés de Securitas Canada

août 2016

Securitas Canada Limitée

Nombre 149

Conseils de sécurité pendant les chaleurs estivales



Les chauds mois d'été représentent des dangers particuliers à ceux qui passent un temps considérable ou qui travaillent à l'extérieur. Il n'y a pas que la chaleur qui constitue une menace, mais aussi la combinaison de températures élevées, d'humidité et d'exposition directe au soleil, ce que les prévisionnistes en météorologie appellent l'«indice de chaleur» et qui contribuent au stress de chaleur. Toute personne qui passe du temps dehors à travailler ou à jouer durant les canicules de l'été devrait se protéger contre la chaleur, l'exposition au soleil et autres dangers.

Hydratez-vous

Les experts recommandent que ceux qui travaillent dehors dans la chaleur par des températures élevées boivent environ entre 1,5 et 1,8 décilitres d'eau toutes les 15 à 20 minutes afin de rester suffisamment hydraté et de conserver une température du corps sécuritaire. Des études ont démontré que l'attention et la résistance d'une personne sont compromises au bout d'une heure seulement dans des conditions de chaleur extrême.

Au bout de deux heures, les effets du stress de la chaleur, qui comprennent des crampes, de la fatigue, un affaiblissement et une coordination réduite, peuvent se produire.

Pour conserver une bonne hydratation, buvez avant, pendant et après l'exercice pour renouveler les fluides corporels. Si vous avez soif, c'est que vous êtes déjà déshydraté. L'eau est la meilleure chose pour l'hydratation, mais les boissons pour sportifs, qui contiennent des électrolytes que l'on perd en transpirant, peuvent être une alternative.

Buvez de l'eau froide, qui peut être absorbée plus rapidement par le corps que des liquides chauds ou très froids. Évitez le café, le thé ou les boissons alcooliques, tous ces derniers ayant un effet sur la déshydratation du corps.

Restez à l'ombre

La lumière du soleil contient des rayons ultraviolets qui provoquent un vieillissement prématuré de la peau, des rides et le cancer de la peau. L'étendue des dommages exercés par l'exposition aux ultraviolets dépend de la puissance de la lumière, la durée de l'exposition et si la peau est protégée. Afin de bloquer les rayons néfastes du soleil, il faut s'en protéger. Portez un chapeau à grands rebords et des vêtements à mailles serrées, de préférence une chemise à manches longues et des pantalons longs. Tentez cet examen pour juger de la protection offerte par vos vêtements : si vous pouvez apercevoir votre main à travers le tissu, le vêtement n'offre qu'une protection minimale.

La protection des yeux est tout aussi importante. Portez des lunettes de soleil absorbant les UV. Certaines études ont démontré un taux plus élevé de cataractes parmi ceux qui ne portent pas de lunettes de soleil en plein soleil. Rappelez-vous que la façon dont vous vous habillez doit respecter vos consignes et les politiques de Securitas Canada.

Utilisez un écran solaire au facteur de protection solaire de 30 au minimum, et réduisez votre exposition. Les rayonnements ultraviolets sont plus intensifs entre 10 heures du matin et 4 heures de l'après-midi.

Les vagues de chaleur

Les étés canadiens peuvent produire des vagues de chaleur, en général plusieurs jours consécutifs de températures excessivement élevées dans une région géographique donnée du pays. Reconnaisant le mal potentiel d'une chaleur excessive, le gouvernement du Canada a mis au point des avertissements de chaleur de province en province, la température et la durée des températures élevées. Par exemple, à Terre-Neuve et au Labrador, au Nouveau-Brunswick, en Nouvelle-Écosse et dans l'Île-du-Prince-Édouard, un avertissement est émis par le gouvernement du Canada lorsque l'indice humidex ou la température sont supposés atteindre 40 degrés pendant une heure au moins. Ces avertissements de chaleur varient suivant l'endroit où vous habitez. Pour plus d'informations, veuillez visiter

<http://www.ec.gc.ca/meteo-weather/default.asp?lang=Fr&n=d9553ab5-1>

En identifiant les premiers signes d'épuisement par la chaleur et en intervenant de façon appropriée, vous vous protégerez, vous et les autres, en vous préparant en vue des chaleurs excessives. Pour en savoir davantage sur le stress de chaleur visitez le site du gouvernement du Canada à

https://www.labour.gov.on.ca/french/hs/pubs/gl_heat.php

