



ATTENTION

AUX COUPS DE

Chaleur

MESURES DE PRÉVENTION



Couvrez-vous
la tête



Portez des
vêtements légers,
clairs et en coton



Évitez le travail
isolé si possible



Prenez des
pauses à l'ombre

**Buvez de l'eau souvent:
l'employeur a l'obligation
de vous en fournir!**

Selon le Code de sécurité pour les travaux de construction de la *Loi sur la santé et la sécurité du travail*, l'employeur doit mettre à votre disposition des fontaines ou des gobelets individuels propres en quantité suffisante, pour vous permettre de vous désaltérer



**Soyez attentif à vos
symptômes et à ceux de
vos collègues!**

**L'intervention de votre syndicat vous
semble requise sur un chantier?**



**Appelez-nous!
1 800 363-6331**

SIGNES ET SYMPTÔMES À SURVEILLER

1er niveau: ÉPUISEMENT

- Peau pâle, chaude et moite
- Transpiration excessive
- Respiration rapide
- Étourdissements, vertiges
- Fatigue inhabituelle
- Maux de tête importants
- Crampes musculaires

Prenez une pause dans un endroit frais et sec
Hydratez-vous adéquatement
Consultez un médecin si l'état se détériore



COMBIEN DE PAUSES DEVEZ-VOUS PRENDRE?
Lisez ce code QR avec la caméra de votre cell
pour accéder à notre dossier sur les coups de
chaleur et connaître vos droits!
www.csnconstruction.qc.ca/chaleur

2e niveau: COUP DE CHALEUR

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

URGENCE MÉDICALE

Alertez les secours immédiatement

Transportez la personne à l'ombre ou dans un
endroit sec immédiatement



Retirez tous ses vêtements pour asperger
son corps d'eau



Donnez-lui de l'eau fraîche en petites gorgées

Fournissez le plus de ventilation possible

