

Q Qu'est-ce que le stress thermique?

R Le stress thermique est un état physique pouvant être produit par la combinaison d'un travail physique exigeant, de la perte de liquides corporels par la sueur, de la fatigue, de la température ambiante, des vêtements et de certains problèmes de santé. Pour les travailleurs à l'extérieur, le soleil est une source de stress thermique. À l'intérieur, certains appareils (four, un grill, lave-vaisselle, autoclave, hydroclave, lave-chariot...) peuvent produire de la chaleur et de l'humidité, créant ainsi un stress thermique.

Q Quels sont les symptômes de stress thermique?

R Les symptômes peuvent inclure des éruptions cutanées sentiment de chaleur faibles ou des évanouissements, des nausées, un pouls faible, les variations de pression sanguine, la peau rouge chaude humide frais ou sec, les crampes de chaleur, et les changements de l'état mental comme la confusion ou d'irritabilité.

Q Comment se protéger contre le stress thermique?

R Permettre au corps de s'adapter à la température et à l'humidité ambiante peut réduire les effets du stress thermique. Les employés non habitués à faire un travail physique exigeant ont besoin de temps pour acquérir une tolérance à la chaleur. En général, il faut deux semaines pour bien s'adapter. Les travaux physiques très exigeants devraient être faits pendant les périodes les plus fraîches de la journée. Il faut s'hydrater en buvant beaucoup d'eau froide au besoin. Si la chaleur vous incommode, prenez des pauses à un endroit climatisé ou à l'ombre. Il faudra peut-être prendre plus de pauses (voir le tableau ci-dessous). S'il fait très chaud, évitez de consommer de la caféine et de gros repas avant de travailler.



L'humidex est une mesure de la température **ressentie**, qui tient compte de l'humidité relative et de la température ambiante. La plupart des gens ne subissent pas de stress thermique à l'indice humidex 25-29 °C. La plupart gens en santé, bien hydratés et acclimatés ne sentent pas de stress thermique à l'indice humidex 32-35°C. À partir de humidex 30°C, la prise de mesures générales de contrôle du stress thermique est recommandée. Si l'indice humidex est supérieur à 35°C, il faut prendre des mesures adaptées au travail.

Plan de prévention du stress thermique en fonction de l'indice humidex

Travailleur non acclimaté faisant un travail physique d'intensité modérée OU Travailleur acclimaté faisant un travail physique d'intensité élevée	Le Plan dépend de la température ressentie mesurée sur le lieu de travail et non celle rapportée par les stations météo ou les médias. Les températures à l'intérieur de l'Hôpital sont différentes de celles à l'extérieur. Le Plan sous-entend le port de vêtements d'été (t-shirt et pantalon légers, sous-vêtements, bas et chaussures). *Ajouter 5°C pour les personnes portant un uniforme par-dessus leurs vêtements.	Travailleur non acclimaté faisant un travail physique d'intensité légère OU Travailleur acclimaté faisant un travail physique d'intensité modérée
Humidex 25-29	<ul style="list-style-type: none"> Fournir de l'eau aux travailleurs selon leurs besoins. 	Humidex 32-35
Humidex 30-33	<ul style="list-style-type: none"> Lancer une alerte de stress thermique. Encourager les travailleurs à boire plus d'eau. Commencer à mesurer la température et l'humidité relative aux heures. 	Humidex 36-39
Humidex 34-37	<ul style="list-style-type: none"> Lancer un avertissement de stress thermique. Aviser les travailleurs qu'ils doivent boire plus d'eau. Veiller à ce qu'ils sachent reconnaître les symptômes. 	Humidex 40-42
Humidex 38-39	<ul style="list-style-type: none"> Accorder une pause de 5 minutes par heure. Fournir de l'eau froide (10-15°C). Boire au moins 1 tasse (250 ml) d'eau aux 20 minutes. Obtenir une aide médicale en cas d'apparition de symptômes. 	Humidex 43-44
Humidex 40-42	<ul style="list-style-type: none"> Accorder une pause de 30 minutes par heure et prendre les mesures indiquées précédemment. 	Humidex 45-46
Humidex 43-44	<ul style="list-style-type: none"> Si possible, accorder une pause de 45 minutes par heure et prendre les mesures indiquées précédemment. 	Humidex 47-49
Humidex 45+	<ul style="list-style-type: none"> Cesser de travailler tant que l'indice humidex ne descend pas à 44 ou moins. 	Humidex 50+