



Le stress lié à la chaleur

est causé par l'exposition prolongée à des températures environnementales chaudes où le corps perd sa capacité naturelle à libérer de l'énergie thermique interne.

STRESS THERMIQUE

LES SYMPTÔMES DU STRESS THERMIQUE :

- Urine de couleur foncée
- Évanouissement
- Maux de tête
- Nausées
- Vomissements



- Fatigue
- Diarrhée
- Confusion
- Étourdissements
- Crampes musculaires

LES FACTEURS CONTRIBUANT AU STRESS THERMIQUE :



MÉTÉO

Température élevée, humidité, vitesse de l'air, surfaces rayonnantes



VÊTEMENTS

Équipement de protection individuelle



TAUX DE TRAVAIL

Travail intense, quand et à quelle fréquence les pauses sont prévues



ISOLATION

Travailler seul et/ou dans des endroits éloignés



ÉDUCATION

Manque de connaissances sur les signes de stress thermique et de déshydratation, sur la quantité d'eau à boire



L'INDIVIDU

Acclimatation, âge, conditions médicales

DES STRATÉGIES DE PRÉVENTION :



RESTEZ AU FROID

- Utilisez la climatisation et la ventilation si possible
- Évitez la lumière directe du soleil
- Portez des vêtements légers et de couleur claire
- Prenez des douches ou des bains frais



RESTEZ HYDRATÉ

- Augmentez la consommation d'eau à au moins 8-10 verres par jour
- Intégrez les fruits et légumes dans votre alimentation
- Évitez l'alcool et les boissons contenant de fortes quantités de sucre



RESTEZ INFORMÉ

- Consultez les nouvelles locales pour connaître les alertes de chaleur extrême et les conseils de sécurité
- Suivez les conseils des autorités sanitaires régionales locales
- Assistez à des séances de sensibilisation au site