

LE BEAU TEMPS EST MAINTENANT À NOTRE PORTE

Comme la chaleur accablante fait toujours partie de nos étés, il peut être difficile de s'y habituer et de savoir comment bien gérer le tout pour en éviter les conséquences. Comme préposé d'aide à domicile, non seulement vous devez faire face à la chaleur, mais en plus, fournir des efforts physiques qui amplifient plus rapidement et plus gravement l'inconfort thermique de nos journées chaudes d'été.



LE RISQUE

Les travailleurs exposés sont à risque de subir un épuisement dû à la chaleur ou de subir un coup de chaleur. Lors de ces situations, le corps a de la difficulté à maintenir une température corporelle sécuritaire. **Nous sommes donc plus à risque lorsque l'effort physique, la chaleur et le taux d'humidité sont combinés.**

LES SYMPTÔMES

DE L'ÉPUISEMENT DÛ À LA CHALEUR	DU COUP DE CHALEUR (Lorsque l'épuisement s'aggrave) URGENCE MÉDICALE!
Transpiration excessive	Absence transpiration
Peau pâle, fraîche et moite	Peau chaude, rouge et sèche
Nausées, fatigue et faiblesse, crampes musculaires	Propos incohérents ou confusion, perte d'équilibre, perte de conscience
Vertiges et étourdissements	Respiration rapide et superficielle, pouls rapide

PREMIERS SECOURS

1. Appelez 911
2. Favorisez les premiers soins dans un endroit frais
3. Aspergez le corps de la victime avec de l'eau
4. Faire le plus de ventilation possible
5. Si la personne est consciente, donnez-lui à boire de l'eau fraîche **en petites quantités.**

MESURES PRÉVENTIVES LORS DE PÉRIODES PLUS PROPICES AUX CANICULES

- ➔ **Afin de rester bien hydraté, il est important de boire au minimum un verre d'eau toutes les 20 minutes.**
Évitez les boissons gazeuses, énergisantes ou même le café.
- ➔ Avertissez votre supérieur immédiat si l'endroit où vous travaillez est très chaud
- ➔ Portez des vêtements légers, de couleur claire, de préférence en coton, pour favoriser l'évaporation de la sueur
- ➔ Fermez les rideaux
- ➔ S'il y a un conditionneur d'air, faites-le fonctionner avec l'approbation du résident
- ➔ Trouvez un endroit frais pour vous y reposer quelques instants
- ➔ Ajustez votre rythme de travail en favorisant les rotations de vos tâches selon les efforts à fournir et en ciblant les périodes les moins chaudes de la journée lorsque possible.
- ➔ Soyez prudents si vous consommez des médicaments ou si vous avez des problèmes de santé connus.
- ➔ Cessez immédiatement le travail lors d'apparition de symptômes d'épuisement dû à la chaleur ou de coup de chaleur.



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

