

SST en bref



Mai 2007

COUP DE CHALEUR

Avec l'arrivée de l'été, tout le personnel doit accorder une attention spéciale aux contraintes thermiques, et principalement **au coup de chaleur**.

Le coup de chaleur se produit brusquement lorsque le corps ne réussit plus à se refroidir efficacement. La température corporelle peut atteindre et même dépasser 40° C. C'est le plus sérieux des troubles physiques causés par la chaleur. Si aucun soin n'est apporté, le coup de chaleur peut causer des dommages cérébraux et **même la mort**.

Signes et symptômes :

- Grande faiblesse, grande fatigue
- Étourdissement, vertige, mal de tête
- Peau chaude et rouge, confusion

Mesures de prévention :

- Tout le personnel :
 - Boire au moins un verre d'eau toutes les 20 minutes, même si l'on n'a pas soif.
 - Faire connaître à son officier ses besoins de repos et de récupération.
- Officiers commandants :
 - Restreindre la durée de travail et assurer l'alternance avec des équipes de réserve.
 - Être à l'écoute de son personnel.
- P.C. :
 - Assurer une aire de repos adéquate avec les soins médicaux de base.
 - Donner des périodes de repos au personnel et leur permettre de s'aérer en enlevant leurs vêtements de protection.

Références : Norme NFPA 1500, Guide des opérations du SIM, CSST.