



Prévention de la chaleur en période estivale

Moyens de prévention

Gestionnaires

Juin 2024

Prévention de la chaleur

Définition

Épisode de chaleur

- La température atteint 30 °C ET le facteur humidex est de 40 ET ces deux conditions durent pendant au moins une heure.

Chaleur extrême

- Au moins trois jours consécutifs où la température atteint 31 °C durant le jour, 18 °C la nuit et, à titre indicatif, un indice humidex de 37. Ces critères sont spécifiques à la région de la Capitale-Nationale.

Bon à savoir !

Des employés peuvent être plus incommodés que d'autres par l'exposition à la chaleur! Ce sont ceux qui :

- Ne sont pas acclimatés à la chaleur ou en mauvaise condition physique;
- Ont connu des problèmes de santé récents (ex. : diarrhée, fièvre, grippe);
- Consomment des boissons alcoolisées, des drogues ou des boissons énergisantes (ne pas confondre avec les boissons énergétiques);
- Prennent certains médicaments;
- Ont un problème de santé chronique (ex. hypertension, problème cardiaque ou respiratoire, diabète, excès de poids).

Épuisement par la chaleur

Si un employé démontre des signes et symptômes d'épuisement à la chaleur, lui demander de prendre une pause dans un endroit frais et de s'hydrater. Si son état se détériore, s'assurer que ce dernier consulte un médecin.

- | | |
|------------------------------|-----------------------|
| • Peau pâle, chaude et moite | • Crampes musculaires |
| • Transpiration excessive | • Frissons |
| • Respiration rapide | • Nausées |
| • Étourdissements, vertiges | • Maux de ventre |
| • Fatigue inhabituelle | • Boutons de chaleur |

Coup de chaleur

Urgence médicale

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

Premiers secours en cas de coup de chaleur

1. Appeler les services d'urgence.
2. Transporter la personne à l'ombre ou dans un endroit frais et enlever ses vêtements.
3. Asperger son corps d'eau.
4. Faire le plus de ventilation possible.
5. Lui donner de l'eau fraîche en petites quantités, si elle est consciente et lucide.

Moyens de prévention pour les employés

- Boire au moins un verre d'eau fraîche toutes les 20 minutes, ou plus fréquemment, même si la soif ne se fait pas ressentir.
- Porter des vêtements légers, de couleur claire, de préférence en coton, pour favoriser l'évaporation de la sueur.
- Se couvrir la tête pour travailler à l'extérieur.
- Prendre des pauses à l'ombre, dans un endroit frais ou ventilé.
- Poser une serviette mouillée sur votre cou.
- Travailler en équipe ou en paire et éviter le travail isolé.
- Limiter l'entrée de la chaleur dans le lieu de travail (ex. : fermer les rideaux, éteindre les lumières, si possible).
- Limiter les activités physiques (ex : sur l'heure du diner).
- Redoubler de prudence en cas de problèmes de santé ou de prise de médicaments.
- En collaboration avec son gestionnaire, ajuster son rythme de travail en fonction de son acclimatation à la chaleur et des conditions climatiques (ex. : chaleur, humidité, ensoleillement).
- Arrêter le travail aux premiers symptômes de malaise.
- Signaler immédiatement aux collègues et au gestionnaire tout symptôme ressenti ou les comportements inhabituels d'un autre employé.

Moyens de prévention pour l'employeur

- Planifier les mesures d'atténuation pour les journées chaudes (ex. : approvisionnement en eau et en équipements nécessaires. Pour ces derniers référez vous à la liste des produits disponibles via GRM). Fournir de l'eau fraîche aux employés en quantité suffisante et s'assurer qu'ils y ont accès (prévoir au moins un verre d'eau toutes les 20 minutes).
- Diffuser aux employés les communications informant l'atteinte d'un niveau d'alerte de chaleur ainsi que les outils de prévention.
- Planifier l'organisation du travail :
 - Si possible, permettre une rotation des tâches, modifier les horaires de travail ou favoriser le télétravail.
 - Confier aux employés un travail plus léger au besoin et remettre à plus tard, ou à une période plus fraîche de la journée, les tâches physiques non essentielles. Prioriser le travail en équipe.
 - Ajuster le travail des employés à risque à mesure que la chaleur augmente. Pour ajuster le temps de pause au niveau de chaleur ressenti, consulter l'utilitaire de l'IRSST ([lien aux pages suivantes](#)).
- Informer les employés des dangers d'un coup de chaleur, de quand contacter les premiers secours et des moyens de protection mis à leur disposition.
- Encourager les employés à être attentifs aux symptômes et aux signes de malaise causés par la chaleur.
- Aménager des zones de travail et de repos à l'ombre ou dans un endroit frais ou climatisé.
- Utiliser un ventilateur pour créer un mouvement d'air en direction des employés, si la température de l'air n'est pas trop élevée.

Liste des produits disponibles GRM

- **Thermomètre-hygromètre** (1000115058 – 1000013775 – 1000107789)
- **Ventilateurs sur pied** (1000124662 – 1000113175)
- **Foulard refroidissant** (1000111658) (Attention : ne pas fournir cet équipement dans les endroits où il y a des risques d'agression, ex : DITSADP et DSMDI)

Vérifier auprès du service des approvisionnements avant toute commande que le produit retenu est bien conforme aux attentes.

Utilitaire IRSST-CNESST

L'utilitaire de l'IRSST-CNESST est un outil en ligne permettant de mesurer la température de l'air corrigée. Pour l'utiliser, il suffit d'indiquer la température de l'air et l'humidité relative mesurés à l'aide d'un thermo-hygromètre, ou encore en consultant des services météorologiques comme celui d'Environnement Canada. Par la suite, vous obtiendrez la température de l'air corrigée qui correspond à la température ressentie.

La température d'air corrigée est un paramètre qui permet **d'estimer** le niveau de contrainte thermique dans un but de gestion préventive de la chaleur en période estivale.

Vous obtiendrez alors des consignes sur l'hydratation, mais aussi des mesures préventives à appliquer.

Lien: [Utilitaires pour la contrainte thermique due à la chaleur en milieu de travail \(irsst.qc.ca\)](http://utilitaires.pour.la.contrainte.thermique.due.a.la.chaleur.en.milieu.de.travail.irsst.qc.ca)

Liste des îlots de fraîcheur

TERRITOIRE 1 – PORTNEUF, ST-AUGUSTIN, STE-FOY, HAUTE-ST-CHARLES			
CH St-Casimir	• Local 107	Saint Brigid's Home	• Locaux 32 et 34 • Salles à manger • Salons des résidents des 4 étages
CH St-Marc-des-Carières	• Local 82	L'Escale	• Salles 1-2-4-5 et 6
CLSC St-Marc-des-Carières	• Rez-de-chaussée	Maison Paul-Triquet	• Salle à manger 121 • Salle Aline Potvin 103
CH Donnacona	• Local 179	IRD PQ St-Louis	• Salle à manger A-100
CLSC Donnacona	• Local 0305 • Salles 1, 2, 3, 4	Hôpital Jeffery Hale	• Salle des employés 2-175 • Salle à manger 0-179 • Salon des résidents au RDC, 2 ^e étage et 6 ^e étage
CH Pont-Rouge	• Local 1171	Hôpital Chauveau	• Salle communautaire A43
CLSC Pont-Rouge	• Local 135	CLSC Ste-Foy	• Salle E-92
CH St-Raymond	• Locaux 06 et 007	CH Loretteville	• Salle des employés 004
Hôpital de Portneuf	• Local C-30	CRDI Lapierre	• Cafétéria ME-10
CLSC St-Ubalde	• Tout le bâtiment		

TERRITOIRE 2 – CITÉ-LIMOILLOU, LES RIVIÈRES			
CH St-Antoine	• Salle de réunion A-15 • Salle polyvalente 149	CH Christ Roi	• Aile D, 332 • Aire ouverte machines distributrices • Corridors aile C
CH Notre-Dame-de-Lourdes	• Salles polyvalentes 117 et 146	CLSC Ste-Foy	• Salle E-92
CH Faubourg	• Salle des employés 107	555 Boul. Hamel	• Tout le bâtiment

	Salles à manger 230, 330 et 430		
Hôpital général de Québec	- Cafétéria 236 - Salle 306 - Solariums 2015, 3000, 4045 et 520	IRDPQ Hamel	Tout le bâtiment
CH Sacré-Cœur	Salles de réunion 214, 102 Ouest, 422 Ouest, 431 Ouest	CLSC Limoilou	Tout le bâtiment
CH Limoilou	Sous-sol	CLSC Basse-Ville	Tout le bâtiment
CH Charlesbourg	Salle des employés C007	CLSC Haute-Ville	Tout le bâtiment

TERRITOIRE 3 – CHARLESBOURG, BEAUPORT, ÎLE D'ORLÉANS			
IUSMQ			
BLOC A - Salles de réunion : A-0409, A-1212, A-1214, A-4126, A-4154 - Salles d'attente : A-1433, A-3104 - Cuisinettes : A-0417, A-2201-1, A-2422, A-3422, A-4422 - Passages : A-2401, A-3401, A-4401 BLOC F - Salle de formation : F-1427 - Salle polyvalente : F-3568 - Salle vide : F-3560 - Cuisinettes : F-1852, F-4526-1 BLOC G - Salles de formation : G-1262, G-2305-1, G-4251 - Salle étudiante : G-2329 - Salles vides : G-2305, G-2335 - Poste de garde : G-2203 - Cuisinettes : G-2344, G-5233, G-7263 - Unités/locaux climatisés : G-6300, G-2200 BLOC H - Salles de repos : H-3157, H-6135-5 - Poste de garde : H-4162 - Cuisinettes : H-4149, H-6151 - Unités/locaux climatisés : H-5100 BLOC J - Poste de sécurité : J-0057 - Salle visio-conférence : J-1641 - Unités/locaux climatisés : J-1000, J-2000, J-3000, J-4000, J-5000, J-6000		BLOC K - Poste de garde : K-2171 - Salle de repos : K-2165 - Unités/locaux climatisés : K-1100, K-2100, K-3100, K-4100, K-5100 BLOC L - Postes de garde : L-3388, L-4388, L-5388, L-6384, L-6220 - Cuisinettes : L-4264, L-6252 - Unités/locaux climatisés : L-1200, L-2200, L-2300, L-3200, L-4200, L-5200 BLOC M - Salle de réunion : M-3585 - Postes de garde : M-2353, M-2554, M-3453 - Poste de sécurité : M-1521 - Passages (dortoir) : M-3421, M-3425 - Cuisinettes : M-1826-1, M-5466-1, M-5559, M-6466-1 - Unités/locaux climatisés : M-2400 BLOC N - Cuisinette : N-0703 BLOC R - Cuisinette : R-1121 BLOC T - Salle de conférence : T-140-4 - Cuisinette : T-240 BLOC U - Cuisinette : U-1216 - Salles de réunion : U-3219, U-3324 BLOC P - Unités/locaux climatisés : P-0900	
CRDI Santolines	Salle des employés A-135	CLSC La Source-Nord	Tout le bâtiment
Gouvernail	Salle des employés 2011	CLSC La Source-Sud	Tout le bâtiment
CH Fargy	- Verrières 400-1, 300-1, 200-1, 200-1-1 - Salles des employés 105 et 122	CLSC Orléans Beauport	Tout le bâtiment

TERRITOIRE 3 – CHARLESBOURG, BEAUPORT, ÎLE D'ORLÉANS			
	• Salle des familles 310-2 • Salons du centre 209-2 et 411		
CH Yvonne-Sylvain	• Salons 100-5, 200-4, 200, 300-4, 302-2, 411 • Salle d'activité 040 • Salle des employés 030 et local 121	CLSC Orléans Maizerets	• Tout le bâtiment
Mont d'Youville	• Tout le bâtiment		

TERRITOIRE 4 – CHARLEVOIX, CÔTÉ-DE-BEAUPRÉ			
Hôpital Ste-Anne-de-Beaupré	• Salle P1-115 • Vivros sur les étages	Hôpital de la Malbaie	• URDM • Laboratoire • Pharmacie • Salle à manger • Bloc opératoire, obstétrique et soins intermédiaires • Salle des employés
CH St-Siméon	• Cuisine • Salon 127 • Salle des employés 218 • Centre de jour 316	CH La Malbaie	• Salon polyv. R-12 • Salons 140 et 240 • Cuisine R-29, entrée rue St-Étienne 158 • Salle à manger 137 • Balcons 135-140-215-237 • Postes de garde 150-151 • Salle 200-201 • Postes de garde et salles à manger 225-226-227 • Tous les bureaux du 3^e étage
CH St-Augustin	• Auditorium au sous-sol	CLSC de la Malbaie	• Tout le bâtiment
CH Alphonse-Bonenfant	• Solarium du côté nord	Hôpital de Baie-St-Paul	• Tout le bâtiment

Prévention et gestion des risques

Si vous avez des questions en matière de prévention relative à la chaleur, nous vous invitons à contacter le Service de la prévention et de la gestion des risques par courriel à l'adresse suivante : pgr.ciusscn@ssss.gouv.qc.ca

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

