

### Aide-mémoire - Travail moyen

Mesures d'atténuation de la contrainte thermique selon le niveau de risque identifié et la charge de travail

**Charge de travail:**

**Travail moyen:** Déplacement accompagnés d'efforts modérés de levage et de poussage. Dépense énergétique variant de 200 à 350 kcal/heure.

**Exemple de titre d'emploi ou de tâche:**

Infirmière; Infirmière auxiliaire; Préposé aux bénéficiaires; Préposé à l'hygiène et salubrité; Magasinier; Aide en alimentation; Préposé à la lingerie; etc.

Température de l'air corrigée :	Mesures d'atténuation à mettre en place selon la température de l'air corrigée calculée
<p><b>Zone verte</b></p> <p>34.9 °C et moins</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Informer les employés et <u>les superviseurs</u> des dangers, des conditions propices aux coups de chaleur, des mesures préventives, des symptômes et des signes à surveiller, ainsi que des soins à prodiguer en cas de malaises (<b>diffuser le document d'information «Attention Chaleur accablante»</b>)</li> <li>2. Rappeler les mesures préventives aux employés et <u>aux superviseurs</u>.</li> <li>3. Évaluer le risque plusieurs fois par jour.</li> <li>4. Fournir aux employés de l'eau fraîche en quantité suffisante. S'assurer qu'ils y ont accès et qu'ils en boivent.</li> <li>5. Interrompre immédiatement le travail d'une personne qui présente des symptômes ou seulement un signe de malaises attribuables à la chaleur et revoir les mesures de prévention en cas de malaises.</li> </ol>
<p><b>Zone vert pâle</b> (Pour employés non acclimatés à la chaleur)</p> <p>35.0 à 37.7 °C</p>	<p><b>N.B.:</b> Appliquer les mesures inscrites dans la zone vert pâle et celle dans la zone vert foncé seulement si les employés ne sont pas acclimatés. On considère qu'il faut 5 jours à un employé pour être partiellement acclimaté, pourvu qu'il accomplisse une tâche dont les exigences sont les mêmes et que la chaleur reste constante. Après 5 jours, les mesures de la zone vert foncé devraient suffire à rendre le travail sécuritaire.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>6. Resserer la surveillance afin de reconnaître rapidement les symptômes et les signes de malaises.</li> <li>7. Mettre en application une ou plusieurs des mesures de prévention suivantes: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ajuster le rythme de travail en fonction des conditions météorologiques en tenant compte des capacités des employés et de leur adaptation à la chaleur;</li> <li>- Remettre à plus tard ou à une période plus fraîche de la journée les tâches ardues non essentielles;</li> </ul> </li> </ol>
<p><b>Zone jaune</b></p> <p>37.8 à 42.1 °C</p>	<p>Appliquer les mesures indiquées au point 7 (zones vert pâle et jaune), puis réévaluez la situation. Le risque doit se situer dans les zones vertes, sinon vous devez aussi appliquer la mesure du point 8.</p> <p><b>7. (Suite)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Attribuer un travail plus léger;</li> <li>- Aménager des zones de travail et de repos à l'ombre, dans un endroit frais ou climatisé;</li> <li>- Effectuer une rotation des tâches;</li> <li>- Favoriser le travail en équipe;</li> <li>- Fournir des aides mécaniques à la manutention;</li> <li>- Utiliser, Si possible, un ventilateur pour créer un mouvement d'air en direction des employés si la température de l'air n'est pas trop élevée;</li> <li>- Évacuer, si possible, la chaleur et la vapeur d'eau hors des bâtiments au moyen d'un système de ventilation et isoler les sources de chaleur radiante.</li> </ul> <p><b>8.</b> Accorder des pauses aux employés toutes les heures et leur interdire de travailler seuls. Les pauses doivent être de plus en plus longues à mesure que la température de l'air corrigée augmente. La pause peut être écourtée si elle est prise à l'ombre ou dans un endroit frais.</p> <p><b>Boire 1 verre d'eau (250ml) aux 10 minutes</b></p>
<p><b>Zone rouge</b></p> <p>42.2 °C et plus</p>	<p>Appliquez les mesures indiquées au point 7, puis réévaluez la situation. Le risque doit se situer dans les zones vertes si les employés ne prennent pas de pauses, ou dans la zone jaune s'ils prennent une pause toutes les heures.</p> <p>Servez-vous du tableau pour vérifier si les mesures prises rendent les conditions de travail sécuritaires.</p> <p><b>Boire 1 verre d'eau (250ml) aux 10 minutes</b></p>
<p><b>Recommandations générales</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Boire de l'eau fraîche en quantité suffisante à la fréquence indiquée dans le tableau ( <b>minimum 1 verre d'eau (250ml) aux 20 minutes</b>)</li> <li>2. Ne pas attendre d'avoir soif pour boire; (<b>ATTENTION: Ne buvez jamais plus de 1,5 litre d'eau à l'heure</b>)</li> <li>3. Porter, si possible, des vêtements légers, de couleur claire, qui permettent l'évaporation de la sueur;</li> <li>4. Se couvrir la tête pour travailler à l'extérieur;</li> <li>5. Surveiller ses réactions et celles de ses collègues pour déceler tôt les symptômes et les signes de malaises;</li> <li>6. Prévenir le supérieur immédiat en cas de malaise;</li> <li>7. Redoubler de prudence en cas de problèmes de santé ou de prise de médicaments;</li> <li>8. Ajuster son rythme de travail selon les conditions de température;</li> <li>9. Prendre des pauses à l'ombre, dans un endroit frais ou climatisé;</li> <li>10. Éviter le café, le thé et les boissons trop sucrées.</li> </ol>