

Conseil Provincial International Construction

ÉVALUEZ VOTRE NIVEAU DE RISQUE DE SUBIR UN COUP DE CHALEUR

Une démarche en 5 étapes faciles

PREMIÈRE ÉTAPE

CALCULEZ LA TEMPÉRATURE DE L'AIR CORRIGÉE

A) Prenez la température de l'air à l'ombre ou référez-vous à la station météo la plus proche de votre lieu de travail.

B) Corrigez la température en fonction de l'humidité relative.

20 % : retranchez **2 °C**
30 % : pas d'ajustement
40 % : ajoutez **1,8 °C**
50 % : ajoutez **3,5 °C**
60 % : ajoutez **5 °C**
70 % : ajoutez **6,4 °C**
80 % : ajoutez **7,7 °C**
90 % : ajoutez **8,9 °C**

C) Corrigez la température en fonction de l'ensoleillement.

	Si vous êtes exposé **aux rayons directs du soleil**	Si vous travaillez **sous un ciel nuageux** ou à l'ombre	Si vous travaillez **à l'intérieur, sans source de chaleur radiante**
Lorsque la température de l'air et l'humidité sont mesurées **sur les lieux de travail**	**+4,5°C**	**+2°C**	**N/A**
Lorsque la température de l'air et et le taux d'humidité sont **obtenus du service météorologique régional**	**+6°C**	**+3,5°C**	**N/A**

D) Corrigez la température en fonction de votre habillement :

- Si vous portez une combinaison en coton (survêtement), ajoutez 4,4 °C.
- Si vous portez un vêtement imperméable, le facteur de correction sera plus grand et le risque sera sous-estimé. Soyez vigilant.

DEUXIÈME ÉTAPE

FAITES VOTRE CALCUL **(A+B+C+D)**

TROISIÈME ÉTAPE

DÉTERMINEZ LE TYPE DE TRAVAIL ACCOMPLI PENDANT UNE PÉRIODE D'UNE HEURE.

La durée de la pause peut être moins élevée si elle est prise dans un endroit frais ou climatisé.

* *Les astérisques indiquent la durée des pauses par heure de travail.*

T AIR CORRIGÉE	TRAVAIL LÉGER	TRAVAIL MOYEN	TRAVAIL LOURD	EAU
30,4 °C ou moins				
31,0 °C				
31,6 °C				
32,2 °C				
32,8 °C				1 VERRE
33,3 °C				TOUTES LES
33,9 °C				20 MINUTES
34,5 °C				
35,0 °C				
35,6 °C				
36,1 °C			*15 MINUTES	
36,7 °C			*15 MINUTES	
37,2 °C			*15 MINUTES	
37,8 °C		*15 MINUTES	*30 MINUTES	
38,3 °C		*15 MINUTES	*30 MINUTES	
38,9 °C		*30 MINUTES	*45 MINUTES	
39,5 °C		*30 MINUTES	*45 MINUTES	1 VERRE
40,0 °C		*45 MINUTES	*45 MINUTES	TOUTES LES
40,6 °C		*45 MINUTES	*45 MINUTES	15 MINUTES
41,1 °C	*15 MINUTES	*45 MINUTES		
41,7 °C	*30 MINUTES	*45 MINUTES		1 VERRE
42,2 °C	*30 MINUTES			TOUTES LES
42,8 °C	*45 MINUTES			10 MINUTES
43,3 °C	*45 MINUTES			
43,9 °C ou plus				

QUATRIÈME ÉTAPE

TROUVEZ VOTRE NIVEAU DE RISQUE

Échelle des risques d'un coup de chaleur

La zone verte — **Indique un risque faible.** Mais attention ! Vous et votre employeur devez quand même prendre certaines précautions.

La zone verte pâle — **Indique que le risque est plus grand** si vous n'êtes pas acclimaté à la chaleur. Avec votre employeur, déterminez les règles à prendre pour rendre vos conditions de travail sécuritaires.

La zone jaune — **Indique que le risque est de plus en plus grand.** Vous et votre employeur devez prendre différentes mesures préventives pour rendre les conditions de travail sécuritaires.

La zone rouge — **Indique que le risque est très élevé** et qu'il est encore plus grand si vous n'êtes pas acclimaté. Votre employeur doit appliquer des mesures préventives qui vous permettront de poursuivre vos activités.

CINQUIÈME ÉTAPE

BUVEZ LA QUANTITÉ D'EAU RECOMMANDÉE SELON VOTRE NIVEAU DE RISQUE.



UN VERRE = 250 ML (8 OZ)

Ne buvez jamais plus de 1,5 litre d'eau à l'heure.



Source : CNESST