



ASSOCIATION DES
MAÎTRES COUVREURS
DU QUÉBEC

INFOLETTRE DE L'AMCQ

15 JUIN 2021

LES GRANDES CHALEURS SONT À NOS PORTES!

L'arrivée de la saison estivale rime avec chaleur accablante. Dans le secteur de la construction, spécifiquement dans le domaine de la toiture, le travail extérieur y est omniprésent. Par temps très chaud, il est important de se prémunir contre le soleil et la chaleur. Votre travail peut vous exposer à des températures très élevées. Dans ces conditions, il est important de mettre en place des mesures préventives afin de fournir des conditions de travail sécuritaires, surtout lors de vagues de chaleur.



Soyez à l'affût de la température!



Demeurez hydratés!

Principaux moyens de prévention :

- Informer les employés des dangers d'un coup de chaleur;
- Boire au moins un verre d'eau fraîche toutes les 20 minutes, ou plus fréquemment;
- Porter des vêtements légers, de couleur claire, afin de favoriser l'évaporation de la sueur;
- Arrêter le travail aux premiers symptômes de malaise, être attentif les uns aux autres et signaler immédiatement;
- Aménager des zones de travail et de repos à l'ombre, ou dans un endroit frais.

Principaux signes et symptômes :

| ÉPUISEMENT PAR LA CHALEUR |
|----------------------------------|
| Peau pâle, chaude et humide |
| Transpiration excessive |
| Respiration rapide |
| Étourdissements, vertiges |
| Fatigue inhabituelle |

| COUP DE CHALEUR - URGENCE MÉDICALE |
|---|
| Absence de transpiration |
| Peau chaude et sèche |
| Propos incohérents |
| Perte d'équilibre, démarche chancelante |
| Somnolence |
| Nausées et vomissements |
| Perte de conscience, convulsions |

Dès l'apparition des premiers signes et symptômes, il est important de porter une attention particulière à nos consœurs et confrères afin d'apporter l'aide et les secours nécessaires. En cas d'épuisement par la chaleur, il est important de prendre une pause dans un endroit frais rapidement, de s'hydrater et de consulter un médecin si l'état se détériore. Si vous suspectez un coup de chaleur, alertez les premiers secours 911, transportez la personne à l'ombre ou dans un endroit frais et enlevez ses vêtements. Aspergez son corps d'eau et faites le plus de ventilation possible. Donnez-lui de l'eau fraîche en petites quantités, si elle est consciente et lucide.



En cas de doute, appelez les secours!



En conclusion, il nous appartient à tous d'être prudents et de travailler en équipe, les conséquences d'un coup de chaleur pourraient être mortelles. En cette saison estivale, la grande saison des travaux de toitures, l'Association des Maîtres Couvreur du Québec vous souhaite un été agréable et sécuritaire!

Bon été à tous et à toutes!

**CETTE INFOLETTRE EST PRÉSENTÉE EN
COLLABORATION AVEC LES PARTENAIRES OR!**



Vous pouvez vous désabonner en tout temps en [CLIQUANT ICI](#)

Suivez-nous sur les réseaux sociaux!

