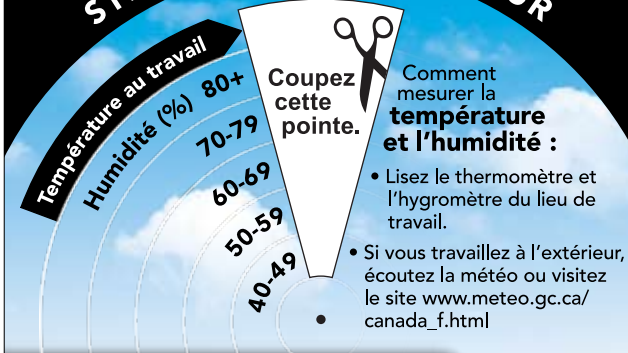


# OUTIL DE SENSIBILISATION AU STRESS DÙ À LA CHALEUR



## Tableau des recommandations

Les recommandations ci-dessous s'adressent aux **travailleurs non adaptés à la chaleur**. Prêtez toujours attention aux symptômes. Consultez le *Guide de sensibilisation au stress dû à la chaleur* pour plus de renseignements sur les conditions de chaleur causées par les vêtements et la chaleur rayonnante.

HUMIDEX	RECOMMANDATIONS
<b>BAS</b> 30-37	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Affichez des alertes de chaleur</li> <li>• Buvez de l'eau</li> </ul>
<b>MOYEN</b> 38-39	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Réduisez les activités physiques (<i>p. ex., travaillez à un rythme plus lent, prenez plus de pauses.</i>)</li> <li>• Buvez un verre d'eau à toutes les 20 ou 30 min.</li> </ul>
<b>MODÉRÉ</b> 40-41	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Réduisez davantage les activités physiques</li> <li>• Buvez un verre d'eau à toutes les 15 ou 20 min.</li> </ul>
<b>ÉLEVÉ</b> 42-44	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Réduisez les activités physiques au minimum</li> <li>• Prévoyez une période de récupération suffisante</li> <li>• Buvez un verre d'eau à toutes les 10 ou 15 min.</li> </ul>
<b>EXTRÊME</b> 45+	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Il est dangereux de poursuivre toute activité physique</li> </ul>

5251B (04/07) © 2007 CSPAAAT Ontario. Imprimé au Canada.

Après avoir coupé et plié aux endroits indiqués, insérez la roue derrière la pointe de façon à ce qu'on la voit.

Insérez l'attache dans le point noir sous la pointe pour faire tourner la roue.

Coupez les bords.

Pliez le long de la ligne pointillée.

**Le STRESS dû à la CHALEUR**

SOYEZ ATTENTIF A... la faiblesse, la fatigue et l'étourdissement

**Comment utiliser cet outil :**

1. Obtenez la température et le taux d'humidité du lieu de travail.
2. Tournez la roue pour afficher la température du lieu de travail. Ensuite, trouvez le taux d'humidité à gauche de la pointe.
3. Trouvez dans le tableau des recommandations la couleur correspondante obtenue dans la roue.
4. Consultez le *Guide de sensibilisation au stress dû à la chaleur* pour plus de renseignements.

**Garc à la chaleur**

Coupez le long du bord noir de la roue.

