# COMITÉ MIXTE DE SÉCURITÉ ILA-USMX

**Circulaire SST 2025-05** [05 Mai 2025]

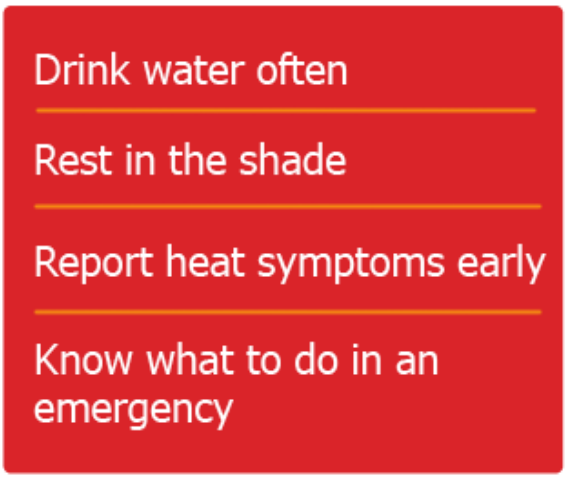
# L'ÉTÉ APPROCHE !

C'est bientôt l'été… **Pour prévenir les maladies liées à la chaleur**:

- Buvez beaucoup d'eau avant votre quart de travail, puis toutes les 15 minutes. Hydratez-vous ! Hydratez-vous ! Hydratez-vous !
- Reposez-vous à l'ombre pour vous rafraîchir.
- Portez un chapeau et des vêtements clairs.
- Apprenez à reconnaître les **signes d'un malaise dû à la chaleur** et à réagir en cas d'urgence.
- Surveillez vos collègues. Assurez-vous que vos collègues vont bien.
- "Faites-le doucement" lors de vos premiers jours de travail sous la chaleur. Il faut s'y habituer.

Si les travailleurs sont nouveaux dans le travail sous la chaleur ou reviennent de plus d'une semaine de congé, et pour tous les travailleurs le premier jour d'une vague de chaleur soudaine, mettez en place un horaire de travail pour leur permettre de s'habituer progressivement à la chaleur.

**N'oubliez pas ces trois mots simples: Eau, Repos, Ombre**. Prendre ces précautions peut faire la différence entre la vie et la mort.




Buvez de l'eau souvent

Repos à l'ombre

Signalez les symptômes de chaleur le plus tôt possible

Sachez quoi faire en cas d'urgence

**Lien vers les pages Web de l'OSHA sur le stress thermique** [En Anglais}

**Vous avez une question relative à la SST ? Écrivez au JSC à : blueoceana@optonline.net**

Travailler ensemble pour le bénéfice de tous

Les circulaires ILA-USMX OSH sont conçues pour refléter les meilleures informations et conseils possibles, et sont le fruit de recherches assidues et des connaissances les plus récentes sur le sujet. Par conséquent, bien que les informations contenues dans ce document soient considérées comme exactes, en raison d'une multitude de facteurs, ILA-USMX ne peut donner aucune garantie directe ou implicite relative à la confiance des parties dans le contenu.