

Restez au frais

Conseils de sécurité pour ceux qui travaillent au soleil et sous une chaleur intense

Travailler à l'extérieur l'été requiert certaines précautions afin d'éviter les malaises causés par la chaleur et les effets néfastes des rayons ultraviolets (UV) du soleil.



HYDRATEZ-VOUS

Même si vous n'avez pas soif, buvez beaucoup d'eau – une tasse toutes les 15 à 20 minutes. Évitez la caféine et l'alcool, car ils déshydratent.



ACCLIMATEZ VOTRE CORPS

Il faut du temps pour s'adapter à la chaleur. Demandez à votre supérieur d'augmenter graduellement votre charge de travail et votre exposition à la chaleur.



PROTÉGEZ-VOUS

Portez des vêtements amples et légers, des verres solaires bloquant les UV et un chapeau à large bord. Utilisez un écran solaire avec un FPS de 30 ou plus qui protège contre les UVA/UVB. Appliquez-en aux 2 heures et après avoir sué abondamment.



ABRITÉZ-VOUS DU SOLEIL

Installez des structures qui créeront de l'ombre ou utilisez un parasol, un bâtiment ou un arbre pour vous abriter du soleil. Il est possible d'attraper un coup de soleil même par temps nuageux.



CHOISISSEZ LE BON MOMENT

Évitez le soleil et les activités intenses entre 11 h et 16 h, lorsque les rayons du soleil sont les plus forts.



RAFRAÎCHISSEZ-VOUS

Faites des pauses et rafraîchissez-vous à l'ombre ou dans des endroits climatisés. Ne faites pas d'efforts excessifs.