

COMITÉ MIXTE SUR LA SANTÉ ET LA SÉCURITÉ AU TRAVAIL

FROID EXTRÊME



Lors de chutes de la température en-deçà de la normale, il peut être difficile de vous tenir au chaud et en sécurité. En général, le risque d'effets sur votre santé, notamment de brûlures dues au vent et de gelures, est plus élevé lorsque l'indice de refroidissement éolien est inférieur à -27. Le vent peut accentuer la sensation de froid que vous ressentez. Le refroidissement éolien peut accélérer la perte de chaleur corporelle et faire geler la peau très rapidement.

Brûlure due au vent

Une brûlure due au vent se produit lorsqu'un froid intense retire la couche d'huile recouvrant la peau, ce qui cause : assèchement excessif, rougeur, douleur, démangeaisons.

Gelure

À des températures inférieures à 0 °C (32 °F), les vaisseaux sanguins situés juste sous la peau se contractent pour maintenir la température centrale. Une exposition prolongée au froid peut entraver la circulation sanguine vers les mains, les pieds, le nez et les oreilles. L'effet combiné d'une mauvaise circulation et d'un froid intense peut entraîner une gelure.

Les gelures touchent généralement les parties du corps les plus éloignées du cœur : mains, pieds, nez, oreilles.

Réduire les risques

Protégez-vous contre le froid extrême en suivant ces conseils :

Portez des vêtements appropriés



Portez toujours des vêtements adaptés au temps qu'il fait. Les tissus synthétiques et de laine isolent mieux. Certains tissus synthétiques sont conçus pour chasser la transpiration du corps, ce qui vous garde au sec et réduit davantage les risques. Habillez-vous de plusieurs couches de vêtements, dont une couche extérieure étanche au vent. Vous pouvez toujours retirer ou ajouter une couche selon que vous avez trop chaud (avant de commencer à transpirer) ou que vous avez froid. Portez des chaussettes chaudes, des gants, un chapeau et un foulard par temps froid. N'oubliez pas de vous protéger le nez avec un foulard. Si vous êtes mouillé, changez-vous aussitôt que possible, car vous perdez rapidement de la chaleur.

Protégez-vous

Par temps ensoleillé, portez des lunettes de soleil et appliquez un baume pour les lèvres et un écran solaire pour protéger votre peau des rayons UV et prévenir les brûlures dues au vent grâce à une bonne hydratation.

Continuez à bouger (en remuant surtout les mains et les pieds) pour faire circuler le sang et conserver votre chaleur corporelle.



Informez-vous des conditions météorologiques

Surveillez les alertes météo dans votre région. Des bulletins et des avertissements spéciaux sont émis lorsque votre région risque de connaître des conditions météorologiques extrêmes.