

Maintenez une température modérée : travaillez en toute sécurité en pleine chaleur

Le temps chaud et humide n'est pas seulement désagréable. Il représente également l'événement météorologique le plus mortel dans la ville de New York.

Protégez-vous et protégez les autres lorsque vous travaillez en pleine chaleur.



Vous courez un risque plus élevé de contracter une maladie causée par la chaleur si vous :

- travaillez à l'extérieur ou dans des endroits intérieurs chauds ;
- n'avez pas accès à la climatisation ;
- êtes atteint(e) d'une maladie chronique, comme une cardiopathie, des problèmes cognitifs ou de santé mentale, ou du diabète ;
- prenez des médicaments pouvant avoir un impact sur la capacité de votre organisme à maintenir une température modérée (tels que les diurétiques et certains antidépresseurs, ainsi que les médicaments contre l'hypertension) ;
- êtes en situation de mobilité réduite ;
- êtes enceinte ;
- consommez de l'alcool en grande quantité ou des drogues.



Les adultes de 60 ans et plus présentent également un risque plus élevé.

Maintenez une température modérée pendant que vous travaillez

- Buvez beaucoup d'eau, même si vous n'avez pas soif.
- Faites des pauses régulières.
- Trouvez un endroit ombragé ou frais.
- Dans la mesure du possible, portez des vêtements légers et un chapeau pour vous protéger le visage et la tête.
- Utilisez un écran solaire avec un indice de protection (SPF) de 15 ou plus.
- Prenez des nouvelles de vos collègues.
- Tenez compte des équipements de protection individuelle qui sont susceptibles d'augmenter votre exposition à la chaleur.

Signes de maladies causées par la chaleur

Si vous ou un collègue à vous présentez des symptômes d'une maladie causée par la chaleur, allez dans un endroit frais, retirez vos vêtements superflus, et buvez immédiatement beaucoup d'eau. En cas de symptômes de coup de chaleur, appelez le **911**.

Épuisement dû à la chaleur



Maux de tête

Étourdissements ou sensation de faiblesse

Sueurs abondantes

Peau froide et moite

Nausée ou perte d'appétit

Pouls faible et rapide

Diminution de l'énergie

Crampes musculaires

Coup de chaleur



Confusion, hallucinations et désorientation

Vertiges

Perte de connaissance ou absence de réaction

Difficultés à respirer

Nausée ou vomissements

Pouls fort et rapide

Faiblesse

Peau sèche et chaude



L'épuisement dû à la chaleur peut provoquer un coup de chaleur.



Un coup de chaleur peut être mortel sans traitement d'urgence.

En vertu de la Loi sur les congés protégés, les employés ont le droit d'utiliser leurs congés pour des problèmes de santé liés à la chaleur. Si vous pensez que vos droits ont été violés, déposez une plainte auprès du Bureau de la protection des consommateurs et des travailleurs de la ville de New York à **nyc.gov/dca**.

Votre lieu de travail doit être exempt de risques en matière de santé et de sécurité. Pour obtenir plus d'informations ou pour déposer une plainte, contactez l'Administration de la sécurité et de la santé au travail à **osha.gov** ou au 800-321-6742.



Pour obtenir davantage d'informations, consultez **nyc.gov/health/workplaceheat** ou scannez le QR code.

