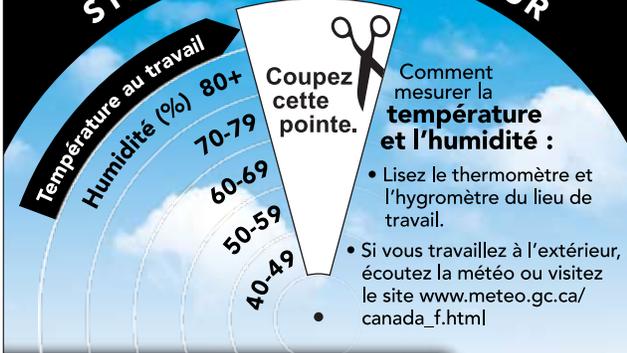


OUTIL DE SENSIBILISATION AU STRESS DÙ À LA CHALEUR



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.

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

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

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.

Garde à la chaleur

Coupez le long du bord noir de la roue.

