

COMMENT UTILISER L'INDEX DE CHALEUR

Trouvez la température maximale prévue pour aujourd'hui dans la ligne du haut (température de l'air) et l'humidité relative prévue dans la colonne de gauche pour vous renseigner sur l'index de chaleur d'aujourd'hui. Suivez cette colonne et cette ligne jusqu'à leur intersection pour découvrir la « température apparente » ou « température ressentie ». Gardez à l'esprit que ce tableau a été conçu pour un lieu ombragé avec une brise légère, l'exposition en plein soleil peut donc entraîner une augmentation de température allant jusqu'à -9,4 °C (15 °F). Les vents violents, en particulier accompagnés d'un air chaud et sec, peuvent être très dangereux.

Source : National Oceanic & Atmospheric Association (Agence américaine d'observation océanique et atmosphérique), OSHA


INDEX DE CHALEUR	NIVEAU DE RISQUE
Moins de 32 °C (91 °F)	Faible (prudence)
De 32 °C à 39 °C (de 91 °F à 103 °F)	Modéré
De 39 °C à 46 °C (de 103 °F à 115 °F)	Élevé
Plus de 46 °C (115 °F)	Très élevé à extrême

MESURES DE PROTECTION
Planification et mesures de sécurité de base en relation avec la chaleur
Mise en oeuvre de mesures de précaution et sensibilisation
Précautions supplémentaires pour protéger les travailleurs
Initiation de mesures de protection encore plus offensives

Risque de troubles liés à la chaleur avec une exposition prolongée ou une activité physique intense.

 Prudence  Grande prudence  Danger  Grand danger

INDEX DE CHALEUR - SE PRÉPARER ET RESTER EN SÉCURITÉ

Température de l'air	21 °C 70 °F	24 °C 75 °F	29 °C 80 °F	29 °C 85 °F	32 °C 90 °F	35 °C 95 °F	38 °C 100 °F	41 °C 105 °F	43 °C 110 °F
Humidité relative	Température apparente  Degrés Celsius / Degrés Fahrenheit								
0 %	18 °C / 64 °F	21 °C / 69 °F	23 °C / 73 °F	25 °C / 78 °F	28 °C / 83 °F	30 °C / 87 °F	33 °C / 91 °F	35 °C / 95 °F	37 °C / 99 °F
10 %	18 °C / 65 °F	21 °C / 70 °F	25 °C / 75 °F	26 °C / 80 °F	29 °C / 85 °F	32 °C / 90 °F	35 °C / 95 °F	38 °C / 100 °F	41 °C / 105 °F
20 %	18 °C / 66 °F	22 °C / 72 °F	25 °C / 77 °F	27 °C / 82 °F	30 °C / 87 °F	34 °C / 93 °F	37 °C / 99 °F	41 °C / 105 °F	44 °C / 112 °F
30 %	19 °C / 67 °F	23 °C / 73 °F	25 °C / 78 °F	28 °C / 84 °F	32 °C / 90 °F	35 °C / 96 °F	40 °C / 104 °F	45 °C / 113 °F	51 °C / 123 °F
40 %	20 °C / 68 °F	23 °C / 74 °F	26 °C / 79 °F	29 °C / 86 °F	34 °C / 93 °F	38 °C / 101 °F	43 °C / 110 °F	50 °C / 122 °F	58 °C / 137 °F
50 %	21 °C / 69 °F	24 °C / 75 °F	27 °C / 81 °F	31 °C / 88 °F	35 °C / 96 °F	42 °C / 107 °F	49 °C / 120 °F	57 °C / 135 °F	66 °C / 150 °F
60 %	21 °C / 70 °F	24 °C / 76 °F	27 °C / 82 °F	32 °C / 90 °F	38 °C / 100 °F	45 °C / 114 °F	56 °C / 132 °F	65 °C / 149 °F	
70 %	21 °C / 70 °F	25 °C / 77 °F	29 °C / 85 °F	34 °C / 93 °F	41 °C / 106 °F	51 °C / 124 °F	62 °C / 144 °F		
80 %	22 °C / 71 °F	25 °C / 78 °F	29 °C / 86 °F	36 °C / 97 °F	45 °C / 113 °F	58 °C / 136 °F	69 °C / 157 °F		
90 %	22 °C / 71 °F	26 °C / 79 °F	31 °C / 88 °F	39 °C / 102 °F	50 °C / 122 °F	66 °C / 150 °F	77 °C / 170 °F		
100 %	22 °C / 72 °F	26 °C / 80 °F	33 °C / 91 °F	42 °C / 108 °F	56 °C / 133 °F	74 °C / 166 °F			



SOYEZ AU COURANT DE LA GRAVITÉ DU STRESS THERMIQUE, DE SES SYMPTÔMES ET DE LA MANIÈRE DE LE PRÉVENIR :



BOUTONS DE CHALEUR

SIGNES : éruption cutanée rouge semblable à des ampoules ou à la chair de poule. Démangeaisons.

TRAITEMENT : se reposer au frais. Laisser sécher la peau.

PRÉVENTION : prendre une douche après avoir travaillé dans un milieu chaud. Garder la peau sèche. Formation et éducation.



CRAMPES DE CHALEUR

SIGNES : spasmes douloureux, généralement dans les jambes ou l'abdomen. Transpiration abondante possible.

TRAITEMENT : appuyer fermement sur la zone affectée et masser. Se reposer au frais et boire de l'eau.

PRÉVENTION : consommation d'eau et de sel suffisante. Formation et éducation.



ÉPUISEMENT DÛ À LA CHALEUR

SIGNES : mal de tête, faiblesse, changement d'humeur, malaise. Transpiration abondante, peau pâle et moite.

TRAITEMENT : s'installer dans une zone fraîche et ombragée, desserrer les vêtements lourds. Boire de l'eau fraîche avec des électrolytes.

PRÉVENTION : acclimatation. Boire beaucoup d'eau avec des électrolytes. Formation et éducation.

COUP DE CHALEUR

SIGNES : peau pâle, nausée, vomissements, confusion. Fièvre de 40 °C / 104 °F ou plus.

TRAITEMENT : urgence médicale. Appeler les secours. Retirer les vêtements lourds. Boire de l'eau en petite quantité avec des électrolytes.

PRÉVENTION : acclimatation. Boire beaucoup d'eau avec des électrolytes. Examen médical, formation et éducation.

+ de 40 °C
+ de 104 °F

