



Le froid ce n'est pas banal! Il suffit de se protéger!

Moyens efficaces pour diminuer et prévenir les inconforts causés par le froid dans nos milieux de travail

Travailler dans un environnement froid peut être dangereux pour la santé, voire mortel dans certaines circonstances. Bien que, l'exposition des travailleurs au froid est réduite dans nos milieux de travail, il n'en demeure pas moins que certaines actions préventives peuvent être posées afin de diminuer les risques d'atteinte à la santé.

Selon les tâches à exécuter, ces mesures doivent être prises :



- Laisser pénétrer le soleil en prenant soin de ne pas obstruer les fenêtres.
- Chauffer le poste de travail, si possible.
- Positionner les bouches de chauffage sous les fenêtres de façon à neutraliser les surfaces froides et à réchauffer les courants d'air ou les infiltrations.
- Contrôler les courants d'air froid provenant de l'extérieur (rideaux d'air chaud, écrans, etc.).
- Veiller à rendre les portes et les fenêtres étanches à l'entrée d'air froid.
- Adopter une tenue vestimentaire adaptée au niveau d'activité et à l'ambiance thermique du lieu de travail (porter plusieurs épaisseurs et se couvrir la tête).
- Mettre à la disposition des travailleurs des abris temporaires chauffés.
- S'alimenter de manière adaptée pour un apport énergétique suffisant pour la durée journalière de votre activité.
- Boire beaucoup en cas de travail physique important (boissons chaudes ou soupe), limiter la consommation de café (augmente la déshydratation et la perte de chaleur).
- Recouvrir les poignées et les barres métalliques d'un isolant thermique.
- Réorganiser le travail pour accomplir les tâches prévues à l'extérieur durant les périodes les moins froides de la journée.
- Porter des vêtements de protection contre le froid quand la $T < 4^{\circ} \text{C}$
- Garder les vêtements propres (la saleté annule leur pouvoir d'isolation) ou les changer régulièrement.
- Garder les vêtements secs (l'humidité augmente l'exposition au froid et aggrave les risques liés au froid).
- Porter un bonnet, ou si les tâches le nécessitent, un casque de sécurité avec doublure isolante.
- Porter des gants (en laine ou fibres synthétiques plutôt qu'en coton) adaptés aux tâches à réaliser si la $T < 4^{\circ} \text{C}$.
- Porter des chaussures antidérapantes, imperméables et pourvues d'une bonne isolation thermique.
- Prévoir des chaussettes supplémentaires et les changer durant la journée.
- Alternier les périodes de travail-réchauffement

