

## EXPOSITION AU FROID

*Le froid est un ennemi sournois, il faut savoir prendre des précautions lorsque nous travaillons dans un environnement froid.*



### RISQUES ET CONSÉQUENCES

- ✓ Subir des engelures ou tomber en hypothermie lors d'une exposition prolongée à des températures froides.
- ✓ Se blesser en échappant quelque chose compte tenu d'une perte de dextérité manuelle lorsque la température cutanée des mains passe sous la barre des 16° Celsius.

### PISTES DE SOLUTIONS

- ✓ Soyez formé sur les risques et les méthodes de travail appropriées liés à l'exposition au froid. Référez-vous à votre supérieur, au besoin.
- ✓ Redoublez de prudence si vous prenez des médicaments ou si vous avez des problèmes de santé.
- ✓ Buvez et mangez des boissons ou des aliments chauds pour vous réchauffer (ex. : café, soupe, etc.) et évitez l'alcool.
- ✓ Prévoyez toujours un moyen de communication permettant de joindre vos collègues ou supérieurs.
- ✓ Portez des vêtements de coton ou en propylène en dessous (jamais du synthétique) de votre manteau et il doit être imperméable. Vérifiez que les vêtements que vous portez ne soient pas mouillés et prévoyez des vêtements de rechange.
- ✓ Prenez des pauses de manière régulière en tenant compte de la température et prévoyez un lieu pour vous réchauffer lors des pauses.
- ✓ Enlevez la neige sur votre manteau à votre pause afin d'éviter que ce dernier ne soit trempé.
- ✓ Évitez les expositions aux vibrations lorsqu'il fait froid afin d'éviter l'engourdissement de vos doigts.
- ✓ Travaillez avec des outils qui permettent d'être manipulés avec le port de gants ou de mitaines.
- ✓ Portez des bottes chaudes et antidérapantes.
- ✓ Rapportez à votre supérieur ainsi qu'au secouriste tout comportement inhabituel de la part d'un collègue de travail.

EPI

