

HEAT STRESS ADVISORY

MESSAGE FROM ONTARIO'S CHIEF PREVENTION OFFICER

With the summer heating up, it's important to remember to take precautions and extra care when working in hot conditions.

Heat stress is a significant cause of workplace illness that may also lead to death. Heat-related illnesses can affect anyone, even the young and fit, and are preventable.

By law, employers must take every step necessary to protect workers by training them on the prevention of heat stress in the workplace. Outdoor workers are the most vulnerable, including municipal workers, people working at golf courses, summer camps, amusement parks, farms, landscaping sites and construction sites.

Indoor workplaces are also susceptible to heat stress through heat exposure. These include foundries, industrial laundries, bakeries and other workplaces.

New workers are also at a greater risk for heat stress. The more inexperienced a worker is on the job, the more likely they will need time off to recover from heat stroke, heat exhaustion, and other heat illnesses.

Prevention is the key to safety when working in hot conditions.

When combined with hard physical work, fluid loss, fatigue or a medical condition, heat stress can lead to accidents and serious health consequences for workers. Some signs of heat stress to be aware of include excessive sweating, headaches, rashes, cramping and fainting.

Here are some things you can do to keep yourself safe:

- Remember to drink plenty of water for the conditions, not for your thirst
- Wear light, loose clothes, and when outside cover your head and use sunscreen
- Remember to take frequent breaks, and where possible, see if work can be scheduled for a cooler part of the day

Information to help protect yourself is available online at [Ontario.ca/HeatStress](https://www.ontario.ca/HeatStress) and from the Ministry of Labour's [workplace partners](#).

To report unsafe work practices, please contact the Ministry of Labour Health & Safety Contact Centre toll-free at 1-877-202-0008.

AVIS CONCERNANT LE STRESS DÛ À LA CHALEUR

MESSAGE DU DIRECTEUR GÉNÉRAL DE LA PRÉVENTION

En raison des températures qui grimpent pendant l'été, il est important de se rappeler de prendre des précautions et d'être vigilant lorsque l'on travaille dans un environnement chaud.

Le stress dû à la chaleur, ou stress thermique, est une cause importante des maladies professionnelles et peut même entraîner la mort. N'importe qui peut contracter une maladie liée à la chaleur, même les jeunes et les personnes en bonne forme physique, et ce type de maladie est évitable.

En vertu de la loi, les employeurs doivent prendre toutes les mesures nécessaires pour protéger les travailleurs en leur donnant une formation sur la prévention du stress dû à la chaleur dans leur lieu de travail.

Les personnes qui travaillent à l'extérieur sont les plus vulnérables, notamment les travailleurs municipaux et les travailleurs de terrains de golf, de camps d'été, de parcs d'attractions, de fermes, de lieux faisant l'objet de travaux d'aménagement et de chantiers de construction.

Les lieux de travail à l'intérieur sont également des endroits où les travailleurs sont vulnérables au stress dû à la chaleur en raison d'une exposition à la chaleur. Il s'agit entre autres de fonderies, de blanchisseries industrielles et de boulangeries.

Les nouveaux travailleurs courent également des risques plus élevés concernant le stress thermique. Moins un travailleur a de l'expérience, plus les chances sont élevées qu'il nécessitera plus de temps pour se rétablir d'un coup de chaleur, d'un épuisement par la chaleur ou d'un

autre trouble lié à la chaleur.

La prévention est la clé de la sécurité lorsqu'on travaille dans un environnement chaud.

Le stress dû à la chaleur, conjugué à un travail physique intense, une perte liquidienne, la fatigue ou état pathologique préexistant, peuvent mener à des accidents et de graves conséquences sur la santé des travailleurs.

Une transpiration excessive, des maux de tête, des rougeurs, des crampes et une perte de connaissance sont parmi les signes qu'il faut connaître pour repérer le stress dû à la chaleur.

Voici quelques moyens à prendre pour assurer votre sécurité :

- Rappelez-vous de boire beaucoup d'eau parce qu'il fait chaud et non parce que vous avez soif
- Portez des vêtements légers et amples, couvrez-vous la tête et utilisez un écran solaire à l'extérieur
- Rappelez-vous de prendre fréquemment des pauses et, lorsque ceci est possible, demandez de reporter le travail à une période de la journée où il fait moins chaud

Des renseignements sur les moyens de vous protéger se trouvent en ligne à [Ontario.ca/chaleur-et-stress](https://ontario.ca/chaleur-et-stress) et sont offerts par les [partenaires](#) du ministère du Travail.

Pour signaler des pratiques de travail dangereuses, veuillez communiquer sans frais avec l'InfoCentre de santé et de sécurité au travail du ministère du Travail au 1 877 202-0008.