

Guide santé sécurité
du travail au
froid



Résumé

Le froid extrême présente des risques pour votre santé. Il est possible de s'adapter à la vie et au travail dans un climat très froid à condition de s'habiller convenablement et d'avoir accès à un abri chauffé. Vous devez porter les vêtements nécessaires pour vous protéger tout le corps, y compris le visage, les mains et les pieds. Diverses couches de vêtements lâches offrent la meilleure protection parce que l'air qui circule entre les couches de vêtements ajoute à l'isolement thermique. L'hypothermie et la gelure sont deux importants risques d'atteinte à la santé occasionnés par le froid.

Le terme hypothermie désigne une chute de la température interne du corps à cause d'une perte excessive de chaleur corporelle. L'hypothermie peut être mortelle si la victime n'est pas mise au chaud dans un abri et n'obtient pas en temps opportun les soins médicaux nécessaires. Les victimes d'hypothermie ne reconnaissent pas leurs propres symptômes. C'est pourquoi leur survie dépend de l'intervention d'un compagnon de travail alerté. Comme précaution, il faut éviter de travailler seul au froid extrême et faire appel à une méthode de surveillance mutuelle.

La gelure se produit lorsqu'une extrémité du corps, doigt, bout du nez, orteil, oreille, joue, s'engourdit au froid, s'endurcit et gèle. La circulation sanguine étant moins intense dans ces extrémités, celles-ci peuvent geler même si le reste du corps est confortable ou surchauffé. En cas de gelure, il faut réchauffer la partie atteinte en la tenant contre une partie du corps assez chaude.

Table des matières

1 ^{re} partie	Règles de base de la sécurité	
	1. Selon la loi... ..	2
	2. Éléments de la sécurité au travail	2
	3. Conseils sur la sécurité pour les nouveaux employés	4
	4. Conseils sur la sécurité pour les superviseurs .	4
2 ^e partie	Maintien d'une norme de sécurité élevée	
	1. Inspections de sécurité	6
	2. Enquêtes et rapports sur les accidents	9
	3. Premiers soins.	10
3 ^e partie	Sécurité par temps froid	
	1. Sécurité par temps froid	12
	2. Quel froid fait-il vraiment	13
	3. Habillez-vous chaudement--soyez prêt!	16
	4. Entretien des vêtements pour temps froid . .	18
	5. Sécurité du travail sur la neige et la glace . .	19
	6. Sécurité sur la glace recouvrant les masses d'eau gelées	24
	7. Signes vitaux des lésions dues au froid— Comment intervenir?	25
	8. Affections qui ne se déclarent qu'avec le temps .	29
	9. Travail dans des zones isolées	31
4 ^e partie	Sécurité de divers travaux d'extérieur	
	1. Sécurité élémentaire en électricité	34
	2. Lignes d'énergie électrique	36
	3. Sécurité des échelles	39
	4. Sécurité des scies à chaîne	44
	5. Chargeurs compacts	50
	6. Déneigeuses	52
	7. Pelletage et creusage	54
	8. Manutention manuelle	56
	9. Mise en marche d'un camion— Inspection extérieure	58
	10. Déchets infectieux	59

5 ^e partie	Grandes lignes de la sécurité du milieu de travail
	1. Sécurité des produits chimiques 62
	2. Bruit 62
	3. Sécurité-incendie 63
	4. Substances provenant des arbres et des plantes . . 64
	5. Rayonnements ultraviolets (UV) 65
6 ^e partie	Équipement de protection individuelle (ÉPI)
	1. Liste de pointage des ÉPI 70
	2. Lunettes de protection 72
	3. Chaussures de protection 74
	4. Casques de sécurité 76
	5. Protection antibruit 78
	6. Gants de protection 81
	7. Appareils respiratoires 83
7 ^e partie	Législation sur l'hygiène et la sécurité du travail
	1. Législation canadienne sur l'hygiène et la sécurité du travail 88
	2. Système d'information sur les matières dangereuses utilisées au travail (SIMDUT) . . . 91
	3. Législation sur l'hygiène et la sécurité du travail aux États-Unis 93
8 ^e partie	Sources d'information
	1. Centre canadien d'hygiène et de sécurité au travail (CCHST) 98
	2. Ministères ayant des responsabilités importantes en matière d'hygiène et de sécurité du travail 98
	3. Organismes fédéraux d'hygiène et de sécurité aux États-Unis 101

1. Sécurité par temps froid

Le travail au grand froid peut être dangereux pour une personne qui ne s'y connaît pas et qui n'a pas les vêtements d'hiver nécessaires. Pour une personne avertie et bien préparée, le travail d'hiver peut toutefois être agréable et intéressant. Pour faire face à l'hiver, il faut être actif, s'habiller chaudement et suivre les règles de sécurité.

Quels sont les risques occasionnés par le froid?

- * Le froid peut priver le corps humain de la chaleur qu'il lui faut.
- * Si le corps perd trop de chaleur, sa température interne peut s'abaisser au point de causer un état dangereux appelé hypothermie.
- * Le froid extrême peut faire geler des parties du corps qui ne sont pas protégées.
- * L'hypothermie et la gelure peuvent avoir des effets graves sur votre santé et menacer votre vie.
- * Plus l'air est froid, plus il est sec. Il risque alors d'assécher la peau et de faire perdre au corps l'humidité qui lui est nécessaire.
- * Les gens qui souffrent d'arthrite ou de rhumatisme peuvent éprouver plus de douleur par temps froid.
- * L'exposition prolongée à un froid modéré mais humide peut causer d'autres genres de lésions.
- * Le travail au froid augmente le risque de lésions dorsales et d'autres affections des os et des muscles. Des exercices sont nécessaires pour réchauffer les muscles avant de faire du travail lourd.

Comment le froid affecte-t-il le travail?

- * Les mouvements du travailleur sont limités par les vêtements encombrants qu'il doit porter pour se protéger du froid.
- * Le froid réduit la dextérité et la facilité de mouvement des mains.
- * Le froid extrême réduit la coordination et l'habileté mentale.
- * La mobilité des doigts est réduite, ce qui nuit à l'efficacité du travail.

Le ministère du travail de la Saskatchewan a rédigé le petit guide suivant qui est très utile pour évaluer la vélocité du vent :

- * 8 km/h (5 mi/h)—agite un drapeau léger
- * 16 km/h (10 mi/h)—déploie complètement un drapeau léger
- * 24 km/h (15 mi/h)—soulève une feuille de journal
- * 32 km/h (20 mi/h)—rafales et tourbillons

3. Habillez-vous chaudement— soyez prêt!

- PORTER des sous-vêtements à manches et à jambes longues en coton ou en polypropylène.

PORTER différentes épaisseurs de vêtements lâches et légers. L'air entre les couches de vêtements conserve la chaleur. La couche extérieure doit être imperméable.

PORTER des vêtements pour temps froid ou pour l'arctique, selon le genre de tâches à effectuer et la température qu'il fait.

PORTER des moufles plutôt que des gants dans la mesure du possible.



PORTER un chapeau bien chaud et des cache-oreilles pour ne pas perdre trop de chaleur par la tête. Une tuque en tricot de laine donne la meilleure protection. Sans chapeau, on peut perdre jusqu'à 40 p. cent de sa chaleur corporelle par la tête.

PORTER une doublure appropriée sous les casques de protection.

PORTER des bas en laine pour protéger pieds et chevilles.
APPORTER une paire de rechange en cas d'humidité ou de transpiration excessive et CHANGER au besoin.

PORTER des chaussures de protection isolées et antidérapantes. Pour le travail lourd, il serait préférable de porter des chaussures en cuir à semelles en caoutchouc, doublées de feutre et munies de semelles en feutre amovibles.

GARDER une paire de chaussures de protection de rechange pour le travail à l'intérieur.

PROTÉGER vos yeux contre les rayons UV en portant les lunettes appropriées pour travailler sur la neige ou la glace par une journée ensoleillée.

PROTÉGER vos chaussures contre la neige et l'humidité.

PORTER des bretelles plutôt que des ceintures, car celles-ci peuvent gêner la circulation sanguine.

PORTER un foulard ou une cagoule pour vous protéger le visage contre le vent froid.

X NE PAS PORTER de vêtements sales ou huileux, car ceux-ci ont perdu beaucoup de leur qualité isolante.

NE PAS PORTER de gants ou de foulards qui risquent de s'enchevêtrer dans les machines en marche.

NE PAS METTRE une victime d'hypothermie dans une douche chaude ou dans un bain chaud pour la réchauffer. Ceci pourrait produire un choc mortel.

NE PAS LAISSER une personne qui se remet de l'hypothermie faire de trop grands efforts (marcher, grimper, soulever des poids) car ceci risque de provoquer une insuffisance cardiaque mortelle. Si l'hypothermie n'est pas trop grave, la victime pourra se réchauffer lentement et recouvrer la santé.

Pied des tranchées (pied d'immersion)

Cette affection est provoquée par le séjour prolongé des pieds dans l'eau à des températures approchant le point de congélation. Cette maladie produit les symptômes suivants, selon son degré de gravité.

Minimal : Rougeur de la peau et léger engourdissement

Bénin : Enflure, engourdissement réversible, douleur

Modéré : Enflure, rougeur, saignement sous la peau, dommage aux nerfs

Grave : Enflure, saignement sous la peau, gangrène

Prévention



ÉVITER d'avoir longtemps les pieds mouillés.

AVOIR une paire de bas de rechange à portée de la main.

ENLEVER les chaussures et les bas mouillés après le travail, assécher les pieds et bien les frotter pour stimuler la circulation.

OBTENIR des soins médicaux aussetôt que possible.

8. Affections qui ne se déclarent qu'avec le temps

Doigt mort (maladie de Raynaud)

Cette maladie se manifeste par un aspect blanc et livide des doigts occasionné par l'emploi de machines vibrantes. Les premiers signes sont évidents seulement lorsque les mains sont exposées au froid.

Les symptômes sont une sensation de picotement et d'engourdissement accompagnée du blanchissement des doigts puis d'une réduction de la sensibilité à la chaleur, au froid et à la douleur.

Prévention



SE GARDER les mains chaudes et sèches. Le froid aggrave la maladie du doigt mort.

ÉLIMINER ou réduire l'exposition aux vibrations en utilisant des machines et outils pourvus de dispositifs anti-vibrations.

RÉGLER les outils régulièrement. Les outils bien entretenus font moins de vibrations.

PORTER des gants amortisseurs de vibrations.

METTRE aux équipements des manches ou des poignées qui absorbent les vibrations.



NE PAS FUMER. Le tabac peut aggraver les effets des vibrations.

Syndrome du canal carpien et ténosynovite

Le syndrome du canal carpien résulte d'un surmenage du nerf qui se rend à la main en traversant un canal dans le poignet. Cette affection se produit souvent chez les gens qui font du travail manuel répétitif ou difficile pour la main, surtout si l'effort s'exerce alors que le poignet est plié ou tordu. La lésion se manifeste par de la douleur, par une sensation de brûlure, d'engourdissement ou de picotement et par une perte de force. Ces sensations affectent souvent un côté de la main plus que l'autre et elles sont plus fortes le soir et la nuit.



NE PAS UTILISER un chargeur qui n'est pas muni d'un cadre de protection (ROP).

NE PAS DÉPASSER la charge nominale de l'appareil.

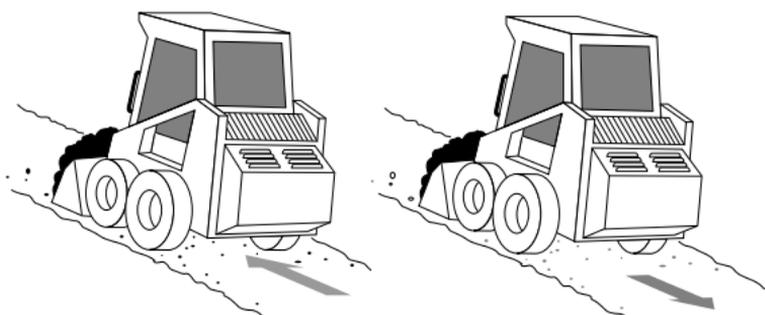
NE PAS TRANSPORTER de passagers.

NE PAS CIRCULER ni tourner lorsque les bras de relevage sont levés.

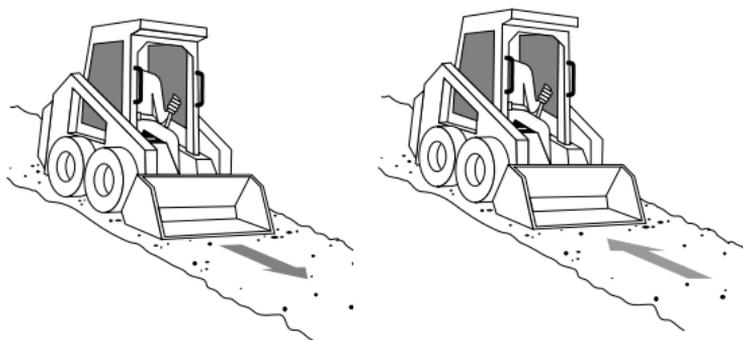
NE PAS QUITTER le chargeur lorsqu'il est en marche ou que ses bras sont levés.

NE PAS CIRCULER en travers d'une pente.

NE PAS S'APPROCHER de fils aériens.



MONTER et DESCENDRE une pente le godet **PLEIN**
BOUT LOURD VERS LE HAUT DE LA PENTE



MONTER et DESCENDRE une pente le godet **VIDE**
BOUT LOURD VERS LE HAUT DE LA PENTE