

# Vague de chaleur et COVID-19

## Document d'information

Sherbrooke, le 3 juin 2021

---

### ÉTAT DE SITUATION

Dans le contexte actuel de pandémie, plusieurs mesures ont été mises en place afin de diminuer la propagation du virus. Certaines mesures nécessitent une adaptation dans les milieux de travail lors d'une vague de chaleur.

Étant donné que la vague de chaleur attendue pourrait perdurer quelques jours, voici certaines recommandations intérimaires pour vous soutenir dans la gestion de cet épisode de chaleur. Les mesures de protection recommandées dans le contexte de la COVID-19, en période de vague de chaleur extrême, sont en vigueur et doivent être maintenues.

---

### RECOMMANDATIONS

#### Hydratation

Lors d'une vague de chaleur extrême, il est important de s'hydrater régulièrement. Il est généralement recommandé, même en absence de sensation de soif, de boire un minimum d'une tasse d'eau toutes les 20 minutes, sauf si contre-indication médicale<sup>1</sup>.

Ainsi, il est fortement recommandé d'assurer un accès à l'eau potable et fraîche en quantité suffisante. Chaque travailleur doit prévoir sa propre bouteille d'eau remplie le matin et avoir la possibilité de la remplir au courant de la journée.

Il faut savoir que rien n'indique que les embouts des fontaines d'eau doivent être considérés comme une source importante de transmission du virus, mais ils devraient être nettoyés régulièrement selon les recommandations du fabricant. Également, les robinets et boutons-poussoirs des fontaines doivent être nettoyés et désinfectés.

Une routine de désinfection sera à mettre en place afin de diminuer les risques reliés à la transmission du virus, et ce conformément aux procédures de nettoyage des surfaces fréquemment touchées.

#### Ventilation, climatisation et ventilateurs

Si un système de ventilation est présent et en bon état de fonctionnement, il peut continuer à être utilisé puisque cela favoriserait l'apport d'air neuf de l'extérieur vers l'intérieur.

Considérant qu'un ventilateur sur pied ou climatiseur mobile diminue l'inconfort lié à la chaleur, son utilisation pourrait être tolérée dans les aires communes en respectant les balises suivantes :

- Positionner le ventilateur le plus loin possible des travailleurs;
- Éviter de diriger le flot d'air directement sur des travailleurs : soit le diriger dans une zone non occupée ou le faire dévier par un déflecteur.
- Le système de rotation du ventilateur sur pied ne doit pas être en fonction.

Pour plus d'informations au sujet de la ventilation, vous pouvez vous référer à la page web de l'INSPQ <https://www.inspq.qc.ca/covid-19/environnement/modes-transmission#recommandations>

---

<sup>1</sup> [https://www.cnesst.gouv.qc.ca/Publications/100/Pages/DC\\_100\\_1125.aspx](https://www.cnesst.gouv.qc.ca/Publications/100/Pages/DC_100_1125.aspx)

### **Port de l'équipement de protection (visières et masques conformes) en période de chaleur**

(Information tirée à partir du document du CIUSSS de la Mauricie Centre du Québec)

Le port d'équipement de protection, particulièrement les visières et les masques, peut provoquer une sensation d'inconfort. Cependant, à la lumière des connaissances actuelles, aucun ajustement n'est nécessaire.

Dans le contexte de la pandémie actuelle, le port du masque conforme en période de temps chaud demeure une protection efficace pour freiner la propagation de la COVID-19..

La majorité des études montrent que le port d'un masque conforme ne s'accompagnerait pas d'une augmentation mesurable de la température interne du corps. Par ailleurs, le port d'un masque conforme s'accompagne d'une augmentation de la température de la peau recouverte et aussi, de l'air entre le masque et la peau.

Voici les recommandations pour le port du masque en période de chaleur.

Étant donné que le port du masque entraîne davantage une sensation d'inconfort thermique qu'il ne favorise les risques liés à la chaleur, les recommandations suivantes visent à augmenter le confort pour l'utilisateur :

- Choisir un masque bien ajusté à la forme et à la taille du visage pour réduire l'inconfort et bien ajuster la bande au niveau du nez;
- Favoriser la respiration par le nez (bouche fermée), car elle génère moins de chaleur et d'humidité retenues dans le masque, lors du port du masque pendant des efforts faibles à modérés;
- Changer le masque porté quand il devient humide à cause de la respiration ou de la sueur ou qu'il est autrement souillé (emporter quelques masques propres de rechange);
- Il est normal de changer le masque plus souvent qu'aux 4 heures.

Voici des recommandations additionnelles pouvant améliorer le confort du masque :

- Nettoyer le visage avant et après le port du masque;
- Pour prévenir les inconforts liés au port prolongé de masques, éviter d'utiliser des crèmes ou lotions pouvant bloquer les pores de la peau avant de mettre le masque. Étendre de la crème hydratante sur la peau après avoir porté le masque;
- Atténuer l'inconfort lié à la chaleur en refroidissant le front et le cou, même en portant le masque;
- En milieu intérieur, assurer une ventilation adéquate et mettre en marche l'air climatisé, s'il y a lieu;
- Lorsque les activités nécessitent des efforts physiques, il est possible de trouver ces efforts plus pénibles avec un masque. Réduire l'intensité des activités ou son volume, accorde un repos plus souvent ou prendre des pauses au frais pourrait s'avérer nécessaire.

Se référer au courriel joint au présent document.

Finalement, il est important d'effectuer un rappel des signes et symptômes précurseurs d'épuisement à la chaleur et de coups de chaleur afin de permettre une intervention rapide le cas échéant.

Pour plus d'information, pour la gestion de la chaleur, nous vous invitons à vous référer aux liens suivants tout en portant attention aux recommandations émises dans cet avis :

- [https://www.csst.qc.ca/prevention/theme/coup\\_chaleur/Pages/comment-prevenir.aspx](https://www.csst.qc.ca/prevention/theme/coup_chaleur/Pages/comment-prevenir.aspx);
- <https://www.youtube.com/watch?v=ak0WBy38KUc>.