

INDICE DE CHALEUR POUR AUJOURD'HUI

(TEMPÉRATURE QUE L'ON RESSENT)

INDICE DE CHALEUR 32° - 37.7°

Insolation, crampes dues à la chaleur et épuisement par la chaleur sont possibles en cas d'exposition et d'activité physique prolongées.

INDICE DE CHALEUR 38° - 54°

Insolation, crampes dues à la chaleur et épuisement par la chaleur sont probables. Coup de chaleur possible en cas d'exposition et d'activité physique prolongées.

INDICE DE CHALEUR 55° ou plus

INSOLATION OU COUP DE CHALEUR IMMINENT.

COMMENT UTILISER L'INDICE DE CHALEUR :

1. Trouvez la température prévue pour aujourd'hui.
2. À côté, trouvez le pourcentage d'humidité prévu pour aujourd'hui.
3. Suivez les réponses à #1 et #2, et où ils se croisent va déterminer la TEMPÉRATURE APPARENTE ou la TEMPÉRATURE QUE L'ON RESSENT.

EXEMPLE :

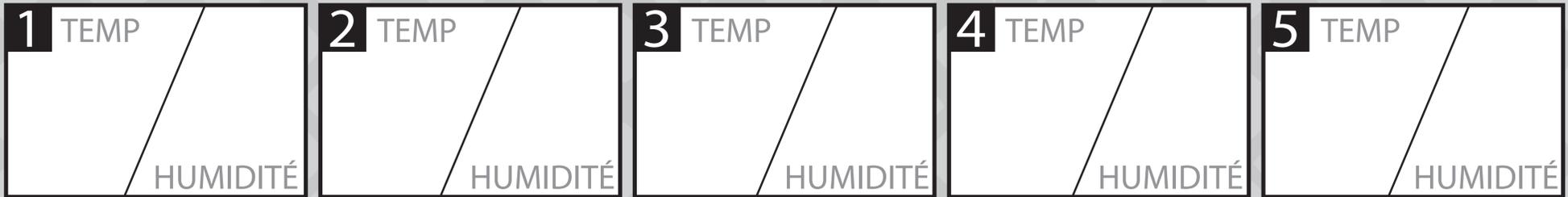
1. Température prévue = 35°
2. Humidité prévue = 60%
3. Index (qui ressemble) = 45.5°

INDICE DE CHALEUR

Temp. air	21°	24°	26°	29°	32°	35°	37.7°	41°	43°
Humidité relative	température apparente (degrés celsius)								
0%	17.7°	20°	23°	25°	28°	30°	33°	35°	37°
10%	18°	21°	24°	27°	29°	32°	35°	38°	40°
20%	18.8°	22°	25°	28°	30°	34°	37°	40.5°	44°
30%	19°	23°	25°	29°	32°	36°	40°	44°	50.5°
40%	20°	23°	26°	30°	34°	38°	43°	50°	58°
50%	20.5°	24°	27°	31°	36°	42°	49°	57°	65.5°
60%	21°	24°	28°	32°	38°	45.5°	55.5°	65°	
70%	21°	25°	29°	34°	41°	51°	62°		
80%	22°	25.5°	30°	36°	45°	58°	69°		
90%	22°	26°	31°	39°	50°	65.5°	76.6°		
100%	22.2°	26.6°	33°	42°	56°	74.4°			

Les valeurs de l'indice de chaleur ont été divisées pour des conditions à l'ombre et pour un vent léger. L'exposition en plein soleil peut augmenter les valeurs de plus que 15°. Des vents forts, particulièrement avec de l'air chaud et sec peut être extrêmement dangereux.

5 JOURS DE TEMPÉRATURE ACTUELLE & DE PRÉVISION D'HUMIDITÉ

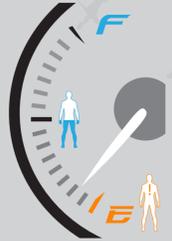


Sécurité d'hydratation 365 - Hydratez, Alimenter, Concentrer

Une vue d'ensemble du corps, de l'équilibre des fluides et de votre sécurité pour prévenir la déshydratation et/ou les accidents, car une mauvaise hydratation est une menace en toute saison.

FACTEURS DE PERTE DE FLUIDE

Les facteurs qui contribuent à la perte de liquide* sont les suivants :



- Transpiration
- Expiration
- Urination
- Prise de diurétiques
- Effort corporel naturel pour maintenir la température centrale

*Facteurs variables : âge, sexe, environnement et conditionnement.

FACTEURS DE CHALEUR

Contribuant à une température corporelle élevée et à une perte rapide de liquide :

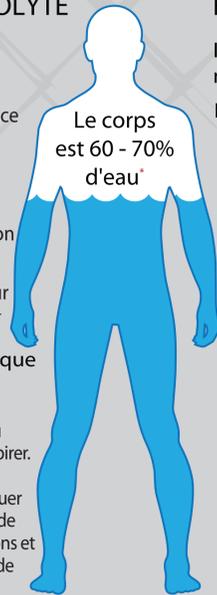
- Température et humidité élevées
- Niveau d'effort/charge de travail ou tension
- EPI et vêtements lourds
- Mauvais flux et circulation de l'air
- Chaleur des machines/équipements
- Exposition directe au soleil
- Précondition médicale
- Manque de conditionnement physique



PERTE DE LIQUIDE/ÉLECTROLYTE

AVERTISSEMENTS

Perte	Résultats
2%	Perturbation de la performance
4%	Baisse de la fonction et de la capacité musculaire
6%	Épuisement par la chaleur
8%	Hallucination et désorientation
10%	Affaissement du système circulatoire et coup de chaleur



RECOMMANDATION POUR UNE BONNE HYDRATATION

Il est impératif de maintenir et d'équilibrer le niveau de fluides du corps. Il est recommandé à un adulte en bonne santé, sous un climat modéré, de boire :

EAU (tasses par jour)¹



Dans les environnements plus chauds et/ou en cas d'activité intense, une augmentation de l'apport en liquide peut être nécessaire.

¹ Source: Water: How much should you drink every day? <http://www.mayoclinic.com/health/water/NU00283>

THERMORÉGULATION

Le processus de contrôle thermique de l'organisme



Lorsque la température extérieure augmente, la première méthode du corps pour se rafraîchir est de transpirer. Plus il subit de chaleur, plus une vasodilatation se produit pour évacuer l'excès de chaleur corporelle. Il faut de l'énergie pour accomplir ces fonctions et le corps a besoin d'un carburant et de liquides appropriés pour assurer la thermorégulation et éviter la surchauffe.

ÉLECTROLYTES



L'eau est nécessaire, mais l'eau seule ne remplacera pas les nutriments et minéraux perdus tels que les électrolytes. Les électrolytes sont des minéraux tels que le sodium, le potassium, le magnésium et le calcium, qui sont essentiels au fonctionnement des cellules et des muscles.

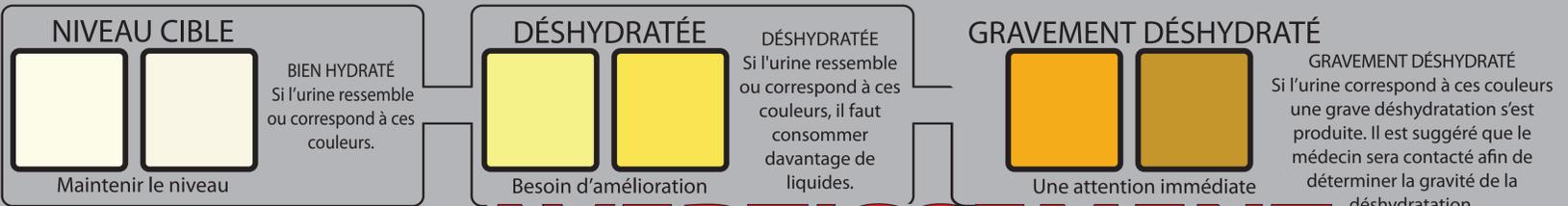


6-10 oz d'électrolytes toutes les 15-20 minutes pendant une activité intense, surtout dans les environnements chauds.²

Les circonstances individuelles peuvent varier et inclure l'eau avec la consommation d'électrolytes.

² Source: Role of Carbohydrate-Electrolyte Fluid Replacement in the Industrial Environment. Human Performance Laboratory, University of Alabama, Tuscaloosa, AL.

TABLEAU NIVEAU D'HYDRATATION
Utilisez le nuancier pour identifier le niveau d'hydratation



AVERTISSEMENT



SENSIBILISATION À LA CHALEUR

1. Environnements à 32°C ou plus – utilisez une extrême prudence spécialement durant une activité intense.

2. Acclimatation – permettez au corps de s'ajuster aux environnements à grande chaleur et à haute humidité.

3. Vêtements EPI – des vêtements EPI sont nécessaires mais peuvent augmenter grandement les risques de stress thermique, par conséquent, surveillez-vous de façon continue.

4. Soif et/ou sueur – Ceux-ci ne sont pas toujours des guides fiables pour une bonne hydratation ou un apport en liquide.

5. Reconnaître les symptômes – familiarisez-vous avec le coup de chaleur, l'épuisement par la chaleur et les crampes de chaleur pour réagir promptement. (Réviser les malaises causés par la chaleur à droite.)

6. Prévention – Prévenir un malaise lié au stress de la chaleur est beaucoup plus facile que de récupérer de ce malaise.

Pour une formation instantanée sur la chaleur et l'hydratation, visionnez la vidéo de sécurité de Sqwincher !



MALAISES DUS À LA CHALEUR

Symptômes et réponses à l'exposition à la chaleur sans protection.

Coup de soleil : Peau rouge et douloureuse; enflure de la peau, ampoules, fièvre et maux de tête sont typiques dans les cas sévères.	Onguents pour les cas bénins. NE PAS PERCER les ampoules. S'ils se rompent, appliquez un pansement stérile et sec. Pour les cas graves, consultez un médecin.
Crampes de chaleur : Spasmes musculaires douloureux, généralement dans les jambes et l'abdomen. Possibilité d'une transpiration abondante.	Appliquez une pression ferme sur les crampes musculaires, puis massez doucement pour soulager le spasme musculaire. Faire boire quelques gorgées de Sqwincher toutes les 15 minutes.
Épuisement par la chaleur : Transpiration abondante, faiblesse, peau pâle et moite, nausées, pression artérielle basse, pouls rapide, évanouissement et possibilité des vomissements.	Arrêtez l'effort, déplacez-vous dans un endroit frais et buvez du Sqwincher toutes les 15 minutes pendant une heure. Si la victime vomit, consultez un médecin immédiatement.
Malaises à l'effort dus à la chaleur : Apparence de léthargie, fatigue, nausées avec possibilité de vomissements. Démarche instable, forte transpiration, déshydratation avec une température corporelle élevée (jusqu'à 40°C) souvent accompagné de mal de tête, d'une respiration et d'un pouls rapides.	Cessez l'effort et refroidissez rapidement l'extérieur du corps. Commencez le remplacement des liquides – de l'eau en premier et puis du Sqwincher. Si la victime ne peut retenir les liquides, transportez-la à l'hôpital.
Coup de chaleur: Température corporelle élevée (40.5°C ou plus), peau chaude, rouge et sèche, pouls rapide et fort, perte de conscience possible.	Le coup de chaleur est un problème médical grave. Déplacez la victime dans un endroit plus froid et réduisez la température corporelle avec un bain froid ou avec une éponge. Utilisez les ventilateurs et l'air climatisé. Transportez la victime à l'hôpital – UN DÉLAI PEUT ÊTRE FATAL. NE PAS DONNER DE LIQUIDES !



Pour une étude plus approfondie sur l'hydratation, connectez-vous à Sqwincher's Hydration Central! www.sqwincher.com/educate



AFFICHER LE VERSO POUR LE STRESS DÛ AU FROID



HYDRATATION DE QUALITÉ PROFESSIONNELLE