



Capsules Santé et sécurité au travail

Alerte aux engelures

2023-001

En période hivernale de grand froid, des températures avoisinant les -40°C peuvent être ressenties. L'exposition à une telle température peut s'avérer dangereuse pour les gens qui omettent de se vêtir adéquatement. Il faut se rappeler que les parties du corps les plus à risque de subir une engelure sont les extrémités. Il faut prendre le temps de bien se couvrir les oreilles, le nez, les doigts, les orteils, sans oublier les joues ! Que vous soyez au travail où à la maison, voici quelques petites informations pertinentes pour ce temps de l'année :

Engelure superficielle :

- Engourdissement ;
- Paresthésie (avec douleur extrême lors du réchauffement);
- Mauvais contrôle de la motricité fine (maladresse);
- Froideur.

Engelure profonde

- Diminution de la motricité;
- Nécrose, gangrène.

Trucs et astuces de prévention des engelures :

- Restez actif lorsque vous êtes à l'extérieur;
- Porter plusieurs couches de vêtements. Entre les couches, il y a de l'air et rappelez-vous que l'air, c'est un isolant naturel;
- Apportez-vous des vêtements de rechange et ne lésinez sur les bas car les pieds créent beaucoup d'humidité et celui-ci est votre ennemi numéro 1 ;
- Préconiser les breuvages chauds et les soupes dans un contenant isolant;
- Entrez vous réchauffer à l'abri lorsque possible. Pour les longues périodes de pause, enlever un maximum de vêtements pour éviter la création d'humidité.

Votre comité SST