Liste de vérification aux fins d’observation des comportements liés à la fatigue (superviseur/pair)

Étape 3 – Trajectoire des risques liés à la fatigue

Partie 1 : Les signes et symptômes liés à la fatigue ci-dessous ont été classés en fonction de leur gravité. Lorsque trois (3) symptômes de la catégorie des risques légers et/ou modérés ou plus sont observés au cours d’une période de 15 minutes, ceux-ci devraient être signalés à un superviseur et gérés au moyen de stratégies d’atténuation appropriées. Reportez-vous aux Stratégies d’atténuation approuvées (Partie 2) pour accroître la vigilance.

Lorsqu’un comportement de la catégorie des risques élevés est observé, celui-ci devrait être perçu comme un signe d’inaptitude à la poursuite du travail. Toute personne présentant l’un ou l’autre de ces symptômes devrait se voir retirer les tâches de nature critique pour la sécurité jusqu’à ce qu’elle soit apte à reprendre ses fonctions.

| **Comportement** | **Signes observés** | **Mesures à prendre** |
| --- | --- | --- |
| Risques légers | 🞏 Bâillement et manque d’énergie🞏 Mouvements ralentis ou réactions retardées🞏 Mauvaise coordination œil main🞏 Perte d’attention ou de concentration🞏 Oubli des procédures🞏 Être plus tranquille et replié sur soi que d’habitude | Plus le nombre de comportements cochés est élevé, plus l’apparition de fatigue est probable. Il faudrait demander à l’employé de surveiller l’aggravation de ses symptômes. Une supervision ou une surveillance accrue des travaux pourrait être nécessaire. |
| Risques modérés | 🞏 Frottement des yeux ou vision trouble🞏 Troubles d’élocution🞏 Défaut de communiquer une information importante🞏 Défaut d’anticiper des événements ou de remarquer des dangers🞏 Augmentation du stress, de l’anxiété ou de l’irritabilité🞏 Impatience ou diminution de la tolérance | Il est probable que la fatigue s’accumule et entraîne une baisse du rendement. Il peut être nécessaire de permettre à l’employé de faire une pause-repos ou une pause-rétablissement. Le superviseur doit discuter des stratégies d’atténuation appropriées avec l’employé. |
| Risques élevés | 🞏 Paupières lourdes ou tombantes🞏 Difficulté à garder la tête droite🞏 Sentiment de dérive ou microsommeil🞏 Mauvaise prise de décision🞏 Prise de risque accrue🞏 Tendance à commettre des erreurs🞏 Altération du jugement ou de la capacité à résoudre des problèmes🞏 Non-respect des procédures🞏 Impulsivité ou agressivité | L’employé est inapte à poursuivre ses fonctions en toute sécurité. Il est nécessaire de lui retirer les tâches de nature critique pour la sécurité et de lui permettre de faire une pause-repos ou une pause-rétablissement. Le superviseur doit discuter de stratégies d’atténuation supplémentaires avant de permettre à l’employé de reprendre son travail. |

Stratégies approuvées

Partie 2 : Sélectionnez les stratégies appropriées parmi les mesures de contrôle individuelles et du superviseur ci-dessous.

L’employé doit immédiatement signaler toute augmentation de somnolence ou diminution du niveau de vigilance.

| **Mesures de contrôle individuelles** p**our accroître la vigilance et la sécurité** | **Mesures de contrôle du superviseur** p**our réduire les erreurs et les incidents** |
| --- | --- |
| 🞏 Consommer de la caféine, mais la limiter de 5 à 6 heures avant le coucher | 🞏 Permettre une période de sieste ou de repos  |
| 🞏 Augmenter la fréquence des vérifications lorsque le travail est effectué seul | 🞏 Reporter le travail non urgent |
| 🞏 Augmenter l’activité physique  | 🞏 Reporter les tâches de nature critique pour la sécurité  |
| 🞏 Solliciter un deuxième avis | 🞏 Reporter la prise de décisions, le cas échéant |
| 🞏 Reporter la prise de décisions, le cas échéant | 🞏 Demander à l’employé de se rapporter toutes les \_\_\_\_\_\_ minutes |
| 🞏 Envisager d’autres modes de transport vers le domicile | 🞏 Assurer un transport sécuritaire vers le domicile pour l’employé |
| 🞏 Baisser la température si possible | 🞏 Déterminer s’il est nécessaire de prévoir des pauses supplémentaires tout au long du quart de travail |
| 🞏 Utiliser un appareil de luminothérapie | 🞏 Augmenter la contre-vérification du travail de \_\_\_\_\_\_ |
| 🞏 S’hydrater davantage  | 🞏 Accroître la supervision en personne |
| 🞏 Éviter les boissons et les collations sucrées | 🞏 Augmenter la durée ou la fréquence des pauses |
| 🞏 Essayer des arômes stimulants (p. ex., gomme à la menthe verte, thé à la menthe poivrée, boissons aux agrumes, huile d’eucalyptus) | 🞏 Réaffecter des tâches à une autre personne ou les reporter |
| 🞏 Consommer des aliments à haute teneur en protéines et à faible teneur en glucides (p. ex., barre énergétique, noix, yogourt, beurre d’arachide, etc.) | 🞏 Retirer le travailleur du poste d’opérateur principal |
| 🞏 Utiliser des listes de vérification pour réduire les erreurs au minimum  | 🞏 Utiliser la rotation des postes  |
| 🞏 Accroître les interactions sociales avec les collègues | 🞏 Utiliser la rotation des tâches |
| 🞏 Faire des jeux de réflexion pour stimuler la vigilance lors de l’exécution de tâches répétitives (p. ex., mots croisés, Sudoku) |  |

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Signature du superviseur Signature de l’employé