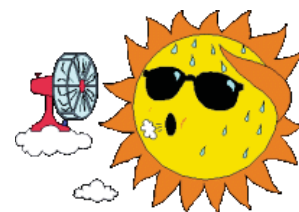


# RECOMMANDATIONS MEDICALES APPLICABLES EN SITUATION DE CANICULE

La chaleur fatigue toujours

Elle peut entraîner des accidents graves et même mortels,  
comme la déshydratation ou le coup de chaleur

La pollution de l'air aggrave les effets liés à la chaleur



## CES RISQUES PEUVENT SURVENIR DES LE PREMIER JOUR DE CHALEUR

Des gestes simples permettent d'éviter les accidents. Il faut se préparer **AVANT** les premiers signes de souffrance corporelle, même si ces signes paraissent insignifiants. Cette préparation doit se poursuivre **tout au long de la journée pour être efficace, et donc même (et surtout) au cours de l'activité professionnelle.**

**Si vous constatez les signes suivants sur vous-même, cela signifie que des collègues, plus fragiles, sont peut-être déjà en danger :**

**soyez vigilants !**

- Maux de tête
- Sensation de fatigue inhabituelle
- Importante faiblesse
- Vertiges, étourdissements
- Malaises, perte d'équilibre
- Désorientation, propos incohérents
- Somnolence
- Perte de connaissance



## ATTENTION !

**Il peut s'agir des premiers signes d'une urgence vitale**

Il faut agir **RAPIDEMENT** et **EFFICACEMENT** :

- Alerter les secours médicaux : en interne 18 ou 15 (sans composer le 0) - hors entreprise appeler le 15
- Faire cesser toute activité à la personne
- Rafraîchir la personne :
  - La transporter à l'ombre ou dans un endroit frais et lui retirer ses vêtements superflus
  - Lui asperger le corps d'eau fraîche
  - Faire le plus de ventilation possible

# Quelles précautions prendre ?

## **Penser à consulter la météo**

### **1. SE PROTEGER**

- Porter des vêtements légers n'empêchant pas l'évaporation de la sueur (coton), de couleur claire si l'on travaille en extérieur
- Eviter tout contact avec des surfaces métalliques exposées directement au soleil
- Protéger sa tête du soleil (casquette...)
- Eteindre le matériel électrique en veille de façon à éliminer toute source additionnelle de chaleur
- Prudence en cas d'antécédents médicaux ou de prise de médicaments

### **2. SE RAFRAICHIR**

- Utiliser un ventilateur en association avec un brumisateur

### **3. BOIRE (ET MANGER)**

- Boire au minimum l'équivalent d'un verre d'eau toutes les 15-20 minutes, même si l'on n'a pas soif
- Eviter toute consommation de boisson alcoolisée (y compris la bière et le vin)
- Eviter les boissons riches en caféine
- Faire des repas légers. Il est important de continuer à manger car c'est l'association eau + apports salés et sucrés qui assurent une bonne hydratation.

### **4. LIMITER LES EFFORTS PHYSIQUES**

- Adapter son rythme de travail selon sa tolérance à la chaleur. Réduire ou différer les efforts physiques intenses et reporter les tâches ardues aux heures les plus fraîches de la journée
- Alléger la charge de travail par des cycles courts travail/repos (exemple : pause toutes les heures)
- Cesser immédiatement toute activité dès qu'apparaissent des signes de malaise ; prévenir les collègues, l'encadrement et le médecin du travail. Ne pas hésiter à consulter un médecin.
- Faire cesser toute activité à un collègue présentant des signes d'alerte.