

Travail sous fortes chaleurs

Comment vous protégez ?

COMPRENDRE LES RISQUES

Les fortes chaleurs ont un impact direct sur :

- **Votre santé** : déshydratation, fatigue, maux de tête, vertiges, ...
- **Votre sécurité** : baisse de vigilance, maladresse, risque d'accident plus élevé, ...
- **Votre capacité de travail** : baisse d'efficacité, difficulté à vous concentrer, ...

Ces risques concernent tous les métiers, y compris en intérieur

Repérer les situations à risque



Travail en plein soleil



Locaux mal ventilés



Activités intenses



Port de charges lourdes



Travail isolé



Conduite ou
maniement d'outils précis

LES BONS RÉFLEXES POUR VOUS PROTÉGER



Hydratation

- Buvez de l'eau toutes les 15 à 20 minutes
- Ne pas attendre d'avoir soif
- Évitez sodas et boissons alcoolisées



Tenue vestimentaire

- Portez des vêtements légers, respirants, couvrants
- Privilégiez un chapeau, casquette ou couvre-nuque



Organisation du travail

- Privilégiez les tâches lourdes avant 12h et après 16h
- Faites des pauses régulières dans un endroit frais
- Travaillez en binôme si possible



Environnement de travail

- Restez dans des zones ombragées
- Utilisez les ventilateurs, rafraîchisseurs ou climatisation
- Mouillez régulièrement votre peau si nécessaire



N'hésitez pas à vous rapprocher de votre employeur afin de connaître les mesures et les aménagements mis en place durant les épisodes de chaleur.

Les signaux à ne pas ignorer

SYMPTÔMES COURANTS	SYMPTÔMES GRAVES
Vertiges, maux de tête	Perte de connaissance
Fatigue inhabituelle	Confusion
Crampes	Propos incohérents
Soif intense	Température de corps très élevée
Nausées	Accélération du rythme cardiaque
	
RÉACTION IMMÉDIATE Se mettre au frais, boire et prévenir un collègue	URGENCE Appelez le 15 ou le 112

Votre rôle dans la prévention



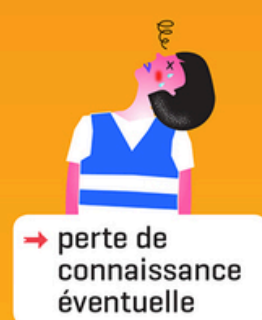
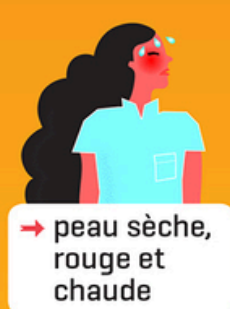
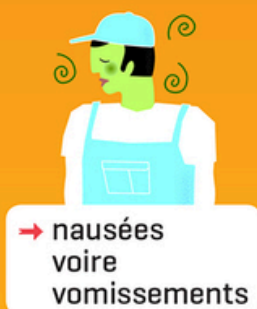
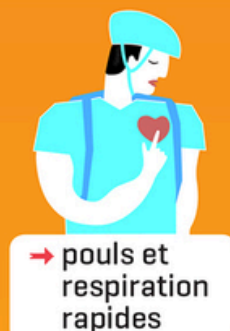
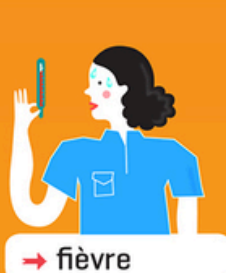
En tant que salarié, vous devez :

- ✓ Respecter les consignes de votre employeur
- ✓ Signaler tout dysfonctionnement
- ✓ Alerter immédiatement si vous ou un collègue présentez des symptômes
- ✓ Participer aux actions de prévention
- ✓ Adopter les bons réflexes au quotidien

➔ N'oubliez pas : la prévention fonctionne seulement si chacun est vigilant !

Coup de chaleur au travail

Quels sont les signaux d'alerte ?



Quelles sont les conduites à tenir ?

→ Si la victime est consciente :



→ l'amener à l'ombre ou dans un endroit frais et bien aéré



→ lui enlever les vêtements



→ la rafraîchir en faisant couler de l'eau froide sur le corps



→ lui donner à boire de l'eau fraîche



→ Dans tous les cas, vous devez **impérativement** alerter ou faire alerter les secours : Samu [15] ou numéro d'appel européen des services de secours [112]

→ Si la victime perd connaissance :



→ la mettre en position latérale de sécurité et la surveiller en attendant l'arrivée des secours

