



EN CAS DE FORTES CHALEURS

Coup de chaleur au travail



CONSEILS DE PREVENTION

Boire un verre d'eau tous les quarts d'heure, même sans soif

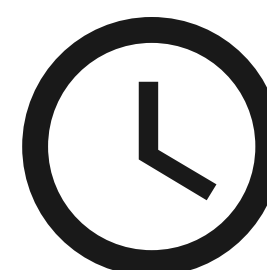
Porter des **vêtements légers, couvrants** et se **protéger la tête** du soleil (protège nuque, saharienne...)

Installer des **protections temporaires** : ombrage avec parasol ou tonnelle...

Adapter les horaires et le **rythme de travail**, augmenter la fréquence des **temps de récupération**

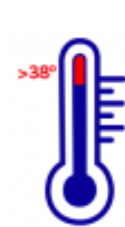
Eviter de boire de **l'alcool** et faire des **repas légers**

Redoubler de prudence en cas de problème médical ou de prise de médicaments



COUP DE CHALEUR - QUELS SONT LES SIGNES ?

Fièvre
Pouls et respiration rapides
Grande fatigue
Crampe
Maux de tête



Nausées voire vomissements
Peau sèche, rouge et chaude
Confusion, comportement étrange, délire, voire convulsions
Perte de connaissance éventuelle

**COUP DE CHALEUR =
C'EST UNE URGENCE VITALE !**

QUE FAIRE ? CONDUITE À TENIR

Alerter les secours : prévenir un SST de l'entreprise; contacter le 15 ou le 18

Amener la personne à l'ombre ou dans un endroit frais et bien aéré

L'aider à retirer ses vêtements

L'aider à se rafraîchir (boire, verser de l'eau fraîche sur le corps)

-Si elle est consciente, lui donner à boire de l'eau fraîche, en petite quantité et souvent

-Si elle est inconsciente, la mettre en PLS



TENEZ-VOUS INFORMES !

Alerte canicule via le site internet de Météo France et la *carte de vigilance météorologique sur la France*

Information sur le site internet de **Santé Publique France** : *Canicule et fortes chaleurs : lancement de la veille saisonnière*

Fiche n° 3-2 (sante.gouv) : *Recommandation canicule pour les travailleurs*

Plaquette information IRIS-ST et OPPBTP : *Les conditions climatiques particulières*

