



En France, le port du masque n'est certes pas obligatoire en tout lieu, mais fortement conseillé dans les lieux publics et les espaces clos. Nous avons pu le constater parfois ces dernières semaines, il fait très vite chaud sous le masque. Allergie, démangeaisons, rougeurs, boutons, sensation d'étouffement... nous ne sommes pas épargnés.

Le port du masque entrave la bonne ventilation de l'organisme, entraînant un essoufflement et une accumulation de chaleur à l'intérieur du corps, et par conséquent, un risque de déshydratation, d'épuisement et de coup de chaleur.

IL EST DONC IMPORTANT DE FAIRE LE BON CHOIX DE MASQUE ET DE SUIVRE QUELQUES CONSEILS.

➤ Les personnes ayant des problèmes respiratoires ou cardiovasculaires doivent choisir de préférence un masque de type chirurgical. «Un masque trop hermétique, type FFP2 sera difficile à supporter longtemps et entraînera une hyperventilation»

➤ Choisir un masque dans lequel on se sent bien

Éviter les masques en Néoprène, notamment pour les personnes allergiques au latex, les matières synthétiques et ceux très colorés, contenant des composants irritants. Préférer les masques chirurgicaux ou ceux dits «alternatifs» en coton et de couleur neutre, pâle

➤ Se rafraîchir le visage, le front, le cou régulièrement (avec un gant ou un brumisateur d'eau thermale)

➤ Boire de l'eau souvent

➤ Enlever le masque pour la pratique d'une activité sportive

➤ Raser sa barbe

➤ Moins se maquiller, choisir les produits cosmétiques sans parfum, ni conservateurs ni parabens

➤ Utiliser des crèmes hydratantes anti-irritations et nettoyer sa peau avec un produit au pH neutre

➤ Soigner sa peau le soir avec une crème cicatrisante

➤ Prendre de la vitamine C. Elle contribue à renforcer la paroi capillaire des petits vaisseaux

➤ Réduire sa consommation d'aliments sucrés qui stimule la production de sébum

➤ Réduire sa consommation de produits laitiers au lait de vache cru (déconseillés en cas d'acné et d'eczéma)

Ne pas se débarrasser de son masque n'importe où !!!



https://www.ecologique-solidaire.gouv.fr/sites/default/files/200325Corana-gestes-dechets_A4_web.pdf



CANICULE ET COVID-19

De nombreuses catégories de personnes sont vulnérables à la fois à la Covid-19 et à la chaleur.

Le HCSP «Haut Conseil de Santé Publique» recommande qu'une coordination effective soit assurée entre les deux dispositifs de prévention. Canicule et Covid-19 : des mesures simples permettent d'en limiter les effets sur la santé.



RECOMMANDATIONS GÉNÉRALES AUX TRAVAILLEURS EN CAS DE FORTES CHALEURS

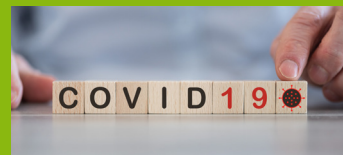
- Surveillez la température
- Utilisez différents moyens de rafraîchissement en respectant les mesures barrières (brumisateurs, ventilateurs, points d'eau publics – NB : le ventilateur est contre-indiqué dans des espaces occupés par plusieurs personnes, même porteuses de masques)
- Buvez régulièrement
- Portez des vêtements légers qui permettent l'évaporation de la sueur (ex. : vêtements de coton), amples, et de couleur claire si le travail est à l'extérieur
- Signalez à votre employeur si vos vêtements et équipements de protection individuelle sont source d'une augmentation supplémentaire de la température
- Protégez-vous la tête du soleil
- Réorganisez le travail : rythme, cadence, horaires, durée selon l'intensité de l'effort physique
- Évitez toute consommation de boisson alcoolisée (y compris la bière et le vin)
- Faites des repas légers et fractionnés
- Redoublez de prudence si vous avez des antécédents médicaux et si vous prenez des médicaments

LE COUP DE CHALEUR

- Les signes d'alerte : maux de tête, sensation de fatigue inhabituelle, vertiges, étourdissements, malaise, perte d'équilibre, désorientation, propos incohérents, perte de connaissance.
- Les premiers gestes de secours : appeler les secours (en composant le 15), faire cesser toute activité à la personne, la rafraîchir en la transportant à l'ombre ou dans un endroit frais, lui asperger le corps d'eau, lui donner de l'eau et alerter l'employeur.

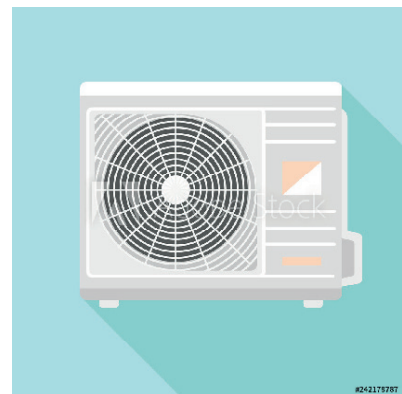
**«En cas de pathologie Covid-19, conserver les recommandations de prévention vis-à-vis de la chaleur.
En cas de pathologie liée à la chaleur, continuer à appliquer les mesures barrières».**

[Voir les conseils du SSTMC en cas de canicule](#)



VENTILATION-CLIMATISATION ET COVID-19

Selon l'OMS, les études menées à ce jour semblent indiquer que le virus est principalement transmissible par contact avec des gouttelettes respiratoires, plutôt que par voie aérienne sauf dans les milieux clos ou mal ventilés où une transmission par aérosols ne peut-être exclue. Il peut également se transmettre en portant des mains contaminées aux muqueuses (nez, bouche, yeux) ou par contact direct entre personnes. Par ailleurs le SRAS-CoV-2 peut survivre quelques heures sur une surface sèche.



LES MESURES GÉNÉRALES REPOSENT SUR LE MAINTIEN EN FONCTIONNEMENT DES INSTALLATIONS : ENTRETIEN ET MAINTENANCE

Par mesure de précaution, il peut être recommandé de vérifier si les systèmes de ventilation et de climatisation sont en état de fonctionnement optimal. Une aération régulière des locaux par ouverture des fenêtres est souhaitable, même en dehors de ce contexte infectieux.

En complément des mesures organisationnelles visant à limiter les contacts et des mesures d'hygiène individuelle et bien que la transmission se fasse essentiellement par des gouttelettes contaminées émises par la personne infectée dans son environnement immédiat (environ 1 m), un certain nombre de mesures de prévention complémentaires pourraient éventuellement limiter la quantité de gouttelettes dans le milieu ambiant.

En l'absence de ventilation mécanique, **aération régulière des locaux par ouverture des fenêtres.**
Ne pas obstruer les entrées d'air, ni les bouches d'extraction.

Il est recommandé de ne pas utiliser de ventilateurs collectifs.

Le ventilateur individuel pour une personne seule dans une pièce ne pose pas de problème.

Les climatisations collectives correctement entretenues par des professionnels ne présentent pas de risque.

Dans tous les cas de figure, une personne présentant des symptômes de Covid-19 ne doit pas se rendre dans des lieux collectifs.

POUR EN SAVOIR PLUS

<http://www.inrs.fr/risques/covid19-prevention-entreprise/batiments-remise-en-route-apres-confinement.html>

<http://www.inrs.fr/actualites/COVID-19-et-entreprises.html#e5d449a2-0775-4fe3-b7dd-85af30a4825c>