



PERIODE DE CANICULE

Conseils aux travailleurs



Limiter l'exposition



- Aménager les horaires et/ou les postes de travail
- Favoriser les aides à la manutention
- Prévoir des pauses dans un endroit frais
- Réduire ou différer les efforts physiques intenses
- Interdire le travail isolé
- Installer des ventilateurs, brumisateurs (*sous conditions en cas de crise sanitaire*), stores, abris...
- Mettre à disposition des cabines climatisées (tracteur, grue...) ou véhicules climatisés
- Prévoir l'isolation thermique des locaux



Conseils aux salariés

Se couvrir pour éviter les brûlures

- Casquette, couvre nuque
- Vêtements de couleurs claires et légers, permettant l'évaporation de la sueur
- Lunettes de soleil de catégorie 3 ou 4
- Crème solaire avec Facteur de Protection Solaire (FPS): très haute protection (50+)

S'hydrater

- Un verre d'eau minimum toutes les 15 min (même si vous n'avez pas soif !)
- 3 litres d'eau par jour et par personne
- Mouiller les vêtements
- Eviter toute consommation de boissons alcoolisées ou sucrées
- Se doucher
- Faire des repas légers et fractionnés



Redoubler de vigilance en cas d'antécédents médicaux ou de prise de médicaments !

Reconnaître et Agir

- Crampes musculaires : **Repos au frais et à l'ombre**
- Fatigue, étourdissement, faiblesse, épuisement : **Repos au frais et à l'ombre + hydratation + si les effets durent plus d'une heure ou s'aggravent = appeler le 15**
- Maux de tête violents, nausées, vomissements, convulsions, somnolence, fièvre élevée, peau chaude sans sueur, agitation, propos incohérents, perte de connaissance : **Appeler le secouriste du travail, appeler le 15, se refroidir (se mettre à l'ombre), se déshabiller, s'asperger d'eau, faire de l'air, mettre un linge humide sur la tête et le corps.**
- Coup de chaleur :
 - Si conscient ⇒ **Boire de l'eau fraîche, se mettre à l'ombre**
 - Si inconscient ⇒ **Mettre en position Position Latérale de Sécurité (sur le côté)**
 - Au moindre doute ⇒ **Appeler le 15**

⇒ Rédiger une procédure d'urgence en cas de coup de chaleur et sensibiliser les salariés à la conduite à tenir.



⇒ Inviter les salariés à se « surveiller » mutuellement et à signaler tout signe à l'encadrement/secours