



## Conseils et mesures de prévention en cas de fortes chaleurs ou canicule

### AVANT TOUTE CHOSE :

consulter quotidiennement le bulletin météo et surveiller la température des locaux

## >> Mesures préventives du côté de l'employeur

### Conditions de travail

- Limiter, autant que possible, le travail physique, reporter les tâches lourdes,
- Fournir des aides mécaniques à la manutention,
- Prévoir des sources d'eau potable à proximité des postes de travail,
- Prévoir des aires de repos climatisées ou aménager des zones d'ombre,
- Etre vigilant face aux situations de travail particulières : femme enceinte ou local clos,
- Prévoir des adaptations techniques permettant de limiter les effets de la chaleur (ventilateurs, brumisateurs, stores, abris en extérieur...).

### Organisation du travail

- Prendre en compte la période d'acclimatement (8 à 12 jours d'exposition régulière) surtout si le salarié revient de vacances ou d'un arrêt maladie, ou encore s'il intervient en tant qu'intérimaire ou nouvel embauché,
- Augmenter la fréquence des pauses de récupération
- Effectuer une rotation des tâches lorsque des postes moins exposés en donnent la possibilité,
- Aménager les horaires de travail, afin de bénéficier au mieux des heures les moins chaudes de la journée,
- Privilégier le travail d'équipe, éviter le travail isolé,
- Permettre au salarié d'adopter son propre rythme de travail pour réduire la contrainte thermique,
- Evacuer les locaux climatisés si la température intérieure atteint ou dépasse 34 °C en cas de défaut prolongé du renouvellement d'air.

# Prévention canicule



## >> Mesures préventives du côté du salarié

### Mesures comportementales

- Informer de tout dysfonctionnement pouvant être source de risque (exemple : distributeur d'eau en panne),
- Boire régulièrement de l'eau fraîche, même si l'on ne ressent pas la soif (un verre d'eau toutes les 15-20 minutes),
- Porter des vêtements amples, légers, de couleur claire, favorisant l'évaporation de la sueur,
- Se protéger la tête du soleil,
- Adapter son rythme de travail selon sa tolérance à la chaleur
- Utiliser systématiquement les aides mécaniques à la manutention,
- Penser à éliminer toute source additionnelle de chaleur (éteindre le matériel électrique lorsqu'il n'est pas utilisé : poste informatique, imprimante, lampe...)
- Cesser immédiatement toute activité dès que des symptômes de malaise se font sentir et le signaler.

### Hygiène de vie

- Se montrer d'autant plus vigilant en cas de problème de santé et/ou de prise de médicaments : demander notamment conseil à un médecin,
- Éviter les boissons alcoolisées et les repas trop copieux,
- Limiter si possible sa consommation de tabac.

### SIGNES D'ALERTE & PRINCIPAUX SYMPTOMES :

peau chaude, rouge et sèche, maux de tête, nausées, grande faiblesse, grande fatigue, étourdissements, vertiges, propos incohérents, perte d'équilibre, perte de connaissance

**Attention !!! il peut s'agir des premiers signes d'un coup de chaleur, c'est une urgence médicale !**

## >> Conduite à tenir pour les secouristes

- Alerter ou faire alerter les secours : SAMU (15) ou pompiers (18),
- Amener la victime dans un endroit frais et bien aéré,
- La déshabiller ou desserrer ses vêtements,
- Arroser la victime ou placer des linges humides sur la plus grande surface corporelle, en incluant la tête et la nuque (renouveler régulièrement),
- Si la victime est consciente, lui faire boire de l'eau fraîche,
- Si la victime est inconsciente, la mettre en position latérale de sécurité.

# Prévention canicule

