

## PERIODE DE CANICULE OU DE FORTES CHALEURS

En période de canicule ou de fortes chaleurs, ma santé peut être en danger notamment si ces 3 conditions sont réunies :

- Il fait très chaud
- La nuit, la température ne descend pas ou très peu
- Cela dure depuis plusieurs jours

### Alors adoptez les bons réflexes pour votre santé



#### S'hydrater

Buvez régulièrement de l'eau (**fontaine à eau ou eau du robinet**) (environ un verre toutes les 15-20 minutes).

#### Tempérer son lieu de travail

Fermez les stores, volets, rideaux et dès que la température extérieure est inférieure à la température intérieure, ouvrir portes et fenêtres et favoriser les courants d'air.

#### Concilier « effort » et « confort » :

- Portez des vêtements légers et amples.
- Évitez ou réduisez les efforts physiques et adaptez votre rythme de travail à votre tolérance à la chaleur.
- Si la température est élevée dans votre espace de travail (>30°C), aménagez-vous des périodes de récupération (de 15 minutes par exemple toutes les 2 heures) dans un endroit frais (**salle de réunion climatisée, bureau climatisé, etc.**).

#### Veiller à son hygiène de vie :

- Redoublez de prudence si vous prenez des traitements médicamenteux.
- Évitez les repas trop gras et trop copieux, les diurétiques (café, cola...) et les boissons alcoolisées qui augmentent le risque de déshydratation.

#### Attention aux travaux en extérieur :

- Évitez le travail en extérieur ou privilégiez les périodes de la journée de moindre ensoleillement (6h-12h) en travaillant autant que possible à l'ombre et se protéger la tête du soleil.
- Privilégiez le travail d'équipe, permettant une surveillance mutuelle des agents.

### Les symptômes qui doivent alerter :

#### Si lors de fortes chaleurs vous ressentez un ou plusieurs des symptômes suivants :

- Grande fatigue, étourdissements, vertiges, troubles de la conscience, nausées, vomissements, crampes musculaires, température corporelle élevée, soif et maux de tête

#### Ou si vous êtes en présence d'une personne qui tient des propos incohérents, perd l'équilibre ou connaissance et/ou présente des convulsions,

Il peut s'agir du début d'un coup de chaleur, une urgence médicale : appelez le 15 et alertez le sauveteur secouriste du travail le plus proche. Il faut alors agir rapidement et efficacement en attendant l'arrivée des secours :

- Amener la victime dans un endroit frais et bien aéré.
- Lui faire retirer les couches de vêtements superflues et/ou desserrer ses vêtements.
- A l'extérieur, arrosez la victime ou à l'intérieur placer des linges humides sur la plus grande surface corporelle, en incluant la tête et la nuque pour faire baisser la température corporelle (à renouveler régulièrement).
- Si la victime est consciente, lui faire boire de l'eau fraîche par petites quantités.
- Si la victime est inconsciente, rester auprès d'elle et attendre les secours.

### Signaler toute anomalie

**Si vous êtes témoin d'une anomalie pouvant être source de risque comme un distributeur d'eau ou une installation de climatisation en panne, une température excessivement élevée dans vos locaux de travail (>33°C), n'hésitez pas à le signaler à votre encadrement.**

Pour aller plus loin :

- [www.sante.gouv.fr/canicule-et-chaleurs-extremes](http://www.sante.gouv.fr/canicule-et-chaleurs-extremes)
- Brochure ED931 « Travail et chaleur d'été » éditée par l'INRS et téléchargeable sur le site de cet institut [www.inrs.fr](http://www.inrs.fr) .