



# CANICULE & FORTES CHALEURS



Lors des fortes chaleurs estivales, le risque de coup de chaleur étant accentué, notamment pour les salariés travaillant en extérieur, nous vous recommandons d'appliquer différentes précautions.

## CONCERNANT LES SALARIÉS

- ▶ Boire toutes les 15 à 20 mn ¼ de litre d'eau fraîche (et non pas glacée), même sans sensation de soif. Eviter de boire de grandes quantités d'un coup
- ▶ Porter des vêtements amples, légers et de couleurs claires
- ▶ Privilégier le travail à l'ombre
- ▶ Protéger sa peau et sa tête du soleil
- ▶ Utiliser autant que possible les aides mécaniques pour le port de charge (diable, chariot...)
- ▶ Éteindre les appareils électriques non utilisés pour réduire les sources de chaleur inutiles
- ▶ Redoubler de prudence en cas d'antécédents ou problèmes médicaux



## CONCERNANT LES EMPLOYEURS

- ▶ Aménager les horaires de travail
- ▶ Augmenter la fréquence des pauses
- ▶ Limiter et reporter les activités physiques intenses aux heures les plus fraîches
- ▶ Mettre à disposition des aides mécaniques pour le port de charges
- ▶ Prévoir des sources d'eau fraîche
- ▶ Limiter le temps d'exposition au soleil
- ▶ Aménager des zones ombragées, ou s'équiper de ventilateur, store, climatiseur...

## COMMENT RÉAGIR EN CAS DE COUP DE CHALEUR

*En présence de fortes chaleurs, si vous constatez qu'une personne présente les symptômes suivants :*

- ▶ Maux de tête, grande fatigue
- ▶ Comportement "bizarre", propos incohérents
- ▶ Perte d'équilibre, étourdissements
- ▶ Perte de connaissance, douleur dans la poitrine



**ATTENTION ! Il s'agit peut-être d'un coup de chaleur (risque mortel), vous devez :**

- ▶ **Alerter impérativement les secours** en composant le 15 ou le 112 (depuis un portable)
- ▶ Transporter la personne dans un endroit frais
- ▶ L'asperger d'eau fraîche et lui faire le plus de ventilation possible
- ▶ Lui donner de l'eau, si elle est consciente

## ASSOCIATION SANTÉ AU TRAVAIL DU PAYS BASQUE

Secteur Bayonne : Rés. Toki Lana - 7, ch. de MAROQUETTE - 64100 BAYONNE - ☎ 05 59 25 61 08 - e-mail : bayonne@astpb.com  
Secteur St Jean de Luz : 137, av. de JALDAY - 64500 ST JEAN DE LUZ - ☎ 05 59 51 98 51 - e-mail : saint-jean-de-luz@astpb.com

<http://www.astpb.com>