



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>