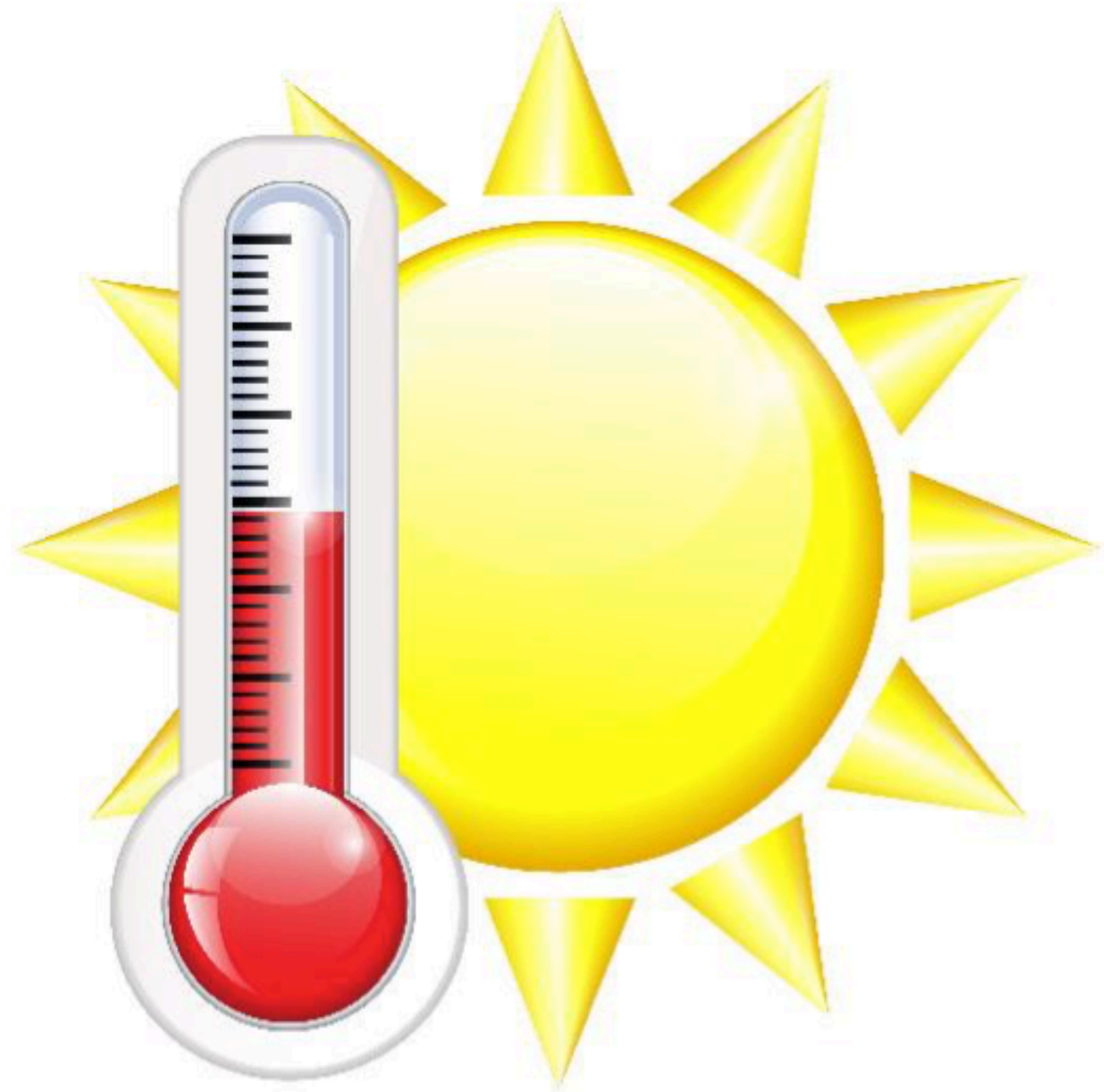


TRAVAIL SOUS FORTES CHALEURS

sMin





EMPLOYEUR

Evaluer les risques et les intégrer dans le document unique. **Informers salariés** sur les risques.

Etablir une « Procédure d'urgence en cas d'exposition à la chaleur »

Réduire la cadence de travail :
Travailler plus vite pour finir plus tôt
= danger !

Limiter le travail physique intense
Éviter les à-coups
Utiliser les aides mécaniques.

Adapter les horaires :
- Débuter plus tôt
- Reporter les tâches les plus contraignantes aux heures les plus fraîches.

Points d'eau réfrigérée
3L d'eau /j /personne
Aires de repos ombragées et/ou climatisées

Vêtements de travail adaptés
Lunettes filtrantes
Vestes de refroidissement

Ventilateurs (pendant les périodes les plus fraîches, et pas au-dessus de 32°C)
Brumisateurs...

Supprimer ou remplacer si possible les produits photo sensibilisants
(allergies au soleil)

Filtres sur les vitres de véhicules
Stores pour les fenêtres

Réduire l'utilisation de dispositifs dégageant de la chaleur

Inciter les travailleurs à se surveiller mutuellement
Interdire le travail isolé



SALARIÉ

**Consulter la météo
du jour**

**Boire au minimum
l'équivalent d'un verre
d'eau toutes les 15-20
min, même si l'on n'a pas
soif !**

**Repas légers et
fractionnés, plutôt salé
(jambon, fromage, fruits
secs salés...)**

**Eviter toute
consommation de
boissons alcoolisées y
compris la bière et le vin**

**Porter des vêtements
légers permettant
l'évaporation de la sueur :
en coton, amples,
couleur claire.**

**Porter des pantalons
longs. Préférer les
vêtements couvrants à
la crème solaire**

**Lunettes filtrantes
Protéger sa tête, son
front, ses oreilles, sa
nuque.**

**2 organes sont
particulièrement
sensibles au soleil : les
yeux et la peau.**

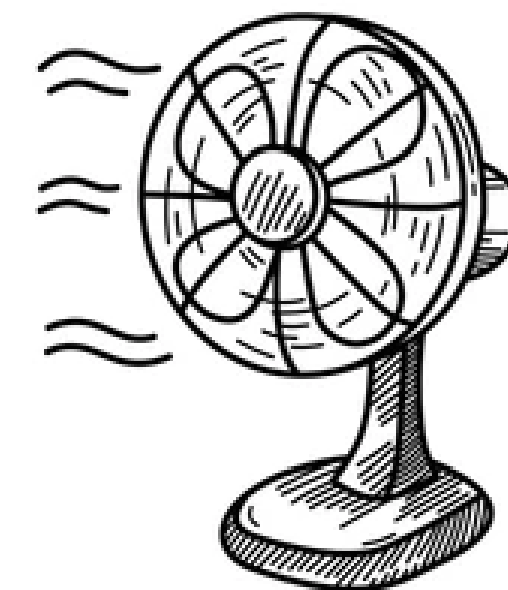
**Redoubler de prudence en cas
d'antécédent médical, si prise
de médicaments
(plus toxiques si l'on est
déshydraté, certains donnent
des allergies au soleil)**

**Cesser immédiatement
toute activité dès les
1ers signes de malaise
et avertir ses collègues,
sa hiérarchie**



**PREMIERS
SECOURS**

Vertiges
Maux de tête
Température élevée
Pâleur, rougeur
Respiration rapide,
Pouls rapide
Pas de transpiration
Crampes musculaires
Maux de ventre,
Nausées
Fatigue importante,
Étourdissements,
Somnolence



Stopper toute activité



Alerter les secours : 15

- *Transporter la victime dans un endroit ventilé, frais, à l'ombre
- *Ôter ses vêtements ou les desserrer
- *Asperger son corps d'eau fraîche, lui appliquer un linge humide renouvelé régulièrement, en particulier sur la tête et la nuque, en ventilant au maximum
- *Lui donner à boire de l'eau fraîche en petites quantités et souvent, uniquement si la victime est consciente.
- *Ne pas donner de médicament

Température du corps > 40°

-> Risque mortel

La victime n'est plus apte à juger de son état. Ce sont les personnes autour d'elle qui doivent réagir :

Incohérence, propos confus, délirants

Absence de transpiration, peau chaude

Maladresse au travail, perte de concentration

Agressivité, agitation, comportement bizarre (évoque un état d'ébriété)

Convulsion, perte de conscience

-> URGENCE MÉDICALE : 15 ou 112

En attendant : endroit frais, ôter les vêtements, ne pas laisser seul.

PLS si perte de connaissance

**ASPERGER D'EAU LE
CORPS ET FAIRE LE PLUS
POSSIBLE DE
VENTILATION ++++**

