

Travail et canicule

Conseils aux travailleurs

Conseils de prévention

- Boire au minimum l'équivalent d'un verre d'eau toutes les 15-20 minutes, même si l'on n'a pas soif.
- Tenue adaptée (vêtements amples, légers et clairs) et port de chapeau à l'extérieur.
- Adapter son rythme de travail selon sa tolérance à la chaleur.
- Éviter les efforts physiques trop importants.
- Alléger la charge de travail par des cycles courts travail / repos.
- Faire des repas légers et fractionnés, éviter les boissons alcoolisées.
- Cesser immédiatement toute activité dès que des symptômes de malaise apparaissent et prévenir ses collègues.
- Utiliser des brumisateurs.

Les symptômes du coup de chaleur

Si un travailleur présente les symptômes suivants :

- Maux de tête, grande faiblesse, grande fatigue, étourdissements, vertiges, crampes.
- Propos incohérents, perte d'équilibre, absence de sueurs, sensation de froid et perte de connaissance.
- La température corporelle risque de dépasser 40°C.



- Alertez les 1ers secours SAMU 15.
- Transportez la personne dans un endroit plus frais et aéré.
- Allégez ou desserrez ses vêtements.
- Aspergez le corps d'eau fraîche, placez des linges humides sur le corps en privilégiant tête et nuque.
- Si la victime est consciente, faites-lui boire de l'eau fraîche en petites quantités.
- Si la victime est inconsciente, mettez-là en position latérale de sécurité sur le côté.

ATTENTION ! Le coup de chaleur est une
urgence médicale = risque mortel