



CANICULE ET FORTES CHALEURS : PRÉVENIR LES RISQUES

**VOTRE BROCHURE
PRÉVENTION**
VERSION SALARIÉ

Le travail en période de canicule ou de fortes chaleurs peut être à l'origine de troubles pour la santé, voire d'accidents du travail, dont certains peuvent être mortels.

Repérez et réagissez en cas de situations dangereuses.

COMMENT PRÉVENIR LES SITUATIONS DANGEREUSES ?

PRÉVENTION DE L'EXPOSITION AUX UV :

- Privilégier autant que possible les **zones ombragées pour le travail en extérieur**
- Protéger la tête du soleil par le port d'un **couvre-chef**
- Protéger les yeux du soleil par le port de **lunettes de soleil**



PRÉVENTION DE L'EXPOSITION À LA CHALEUR

- Porter des **vêtements amples, légers, de couleur claire**, favorisant l'évaporation de la sueur
- Faire des pauses régulières dans un **endroit frais**
- Utiliser, si possible, la **climatisation** (avec écart maximum de 8°C) ou un **ventilateur** (attention : en cas de COVID, se référer aux conditions sanitaires en vigueur ; voir document Présosa)
- Préférer les **repas légers et fractionnés**
- Boire **régulièrement de l'eau**, même si vous ne ressentez pas la soif (l'équivalent d'un verre toutes les 15/20 minutes, sauf contre-indication médicale)
- Eviter les **boissons alcoolisées** ou riches en **caféine**
- Penser à consulter quotidiennement le **bulletin météo**



COMMENT RECONNAÎTRE LES SIGNAUX D'ALERTE ?

Soyez vigilants pour vous et vos collègues si vous ressentez ou constatez un ou plusieurs signaux suivants :



CRAMPES



FATIGUE INHABITUELLE



MAUX DE TÊTE



VERTIGES OU NAUSÉES



FIÈVRE



PROPOS INCOHÉRENTS

QUELLE CONDUITE À TENIR EN CAS DE MALAISE ?



Dans tous les cas, vous devez impérativement alerter ou faire alerter les secours : Samu (15) ou numéro d'appel européen des services (112).

Si la victime est consciente :



La mettre au repos et l'amener à l'ombre ou dans un endroit frais et bien aéré si besoin



La découvrir



Placer des linges humides sur la plus grande surface corporelle



Lui faire boire de l'eau fraîche



Si la victime perd connaissance :

La mettre en position latérale de sécurité et la surveiller en attendant l'arrivée des secours



QUI CONTACTER EN CAS DE BESOIN ?

Vous pouvez contacter ou prendre rendez-vous avec votre **Médecin du Travail**, qui pourra vous conseiller, vous orienter pour bien agir en cas de situations dangereuses.



CONTACTER PRÉSOA PAR TÉLÉPHONE

Adhérents Présóa Nord-Aisne : 03.23.62.52.48
Adhérents Présóa Sud-Aisne : 03.23.76.44.44
Adhérents Présóa Oise : 03.44.38.51.90

**Pensez à contacter votre service de prévention et de santé au travail.
Les professionnels de santé Présóa sont à votre écoute.**

**RETROUVEZ TOUTE L'ACTUALITÉ DE LA PRÉVENTION ET DE LA SANTÉ AU TRAVAIL
ET DE PRÉSOA SUR NOS RÉSEAUX SOCIAUX**

 [linkedin.com/company/presoa](https://www.linkedin.com/company/presoa)

 [@Presoa_SPSTI](https://twitter.com/Presoa_SPSTI)

 [@Presoa](https://www.facebook.com/Presoa)



Retrouvez les vidéos Présóa sur notre chaîne YouTube : bit.ly/YouTubePresoa


LA PRÉVENTION SANTÉ AU TRAVAIL

Siège social Présóa
Rue Théodore Monod, Z.A. Bois de la Chocque
BP 40362 - 02100 Saint-Quentin

www.presoa.org | contact@presoa.org   

RÉSEAU 
PRÉVENTION ET SANTÉ AU TRAVAIL


afaq
ISO 9001
CERTIFIÉ
PAR CERTIFICATION