



Conseils de prévention collective et individuelle :

- 1 Consulter le bulletin météorologique.
- 2 Surveiller la température ambiante.
- 3 Boire l'équivalent d'un verre d'eau toutes les 15-20 minutes même si l'on n'a pas soif (utiliser également un brumisateuse d'eau minérale).
- 4 Porter des vêtements légers (de préférence en coton), amples et de couleur claire si le travail s'effectue à l'extérieur.
- 5 Se protéger la tête du soleil.
- 6 Organiser les tâches de façon à réduire les rythmes de travail.
- 7 Dans la mesure du possible, réduire ou différer les efforts physiques intenses et reporter les tâches ardues aux heures les plus fraîches de la journée.
- 8 Alléger la charge de travail par des cycles courts travail / repos (pause toutes les heures par exemple).
- 9 Utiliser systématiquement les aides mécaniques à la manutention (diables, chariots, appareils de levage).
- 10 Penser à éliminer toute source additionnelle de chaleur ▶ éteindre le matériel électrique non utilisé.
- 11 Utiliser un ventilateur ▶ seulement si la température de l'air ne dépasse pas 32°C (au-delà ce peut être dangereux car cela augmente la température).
- 12 Eviter toute consommation de boisson alcoolisée (y compris bière et vin).
Faire des repas légers et fractionnés.
- 13 Redoubler de prudence si l'on a des antécédents médicaux et/ou si l'on prend des médicaments.
- 14 Cesser immédiatement toute activité dès que des symptômes de malaise se font sentir et prévenir ses collègues, l'encadrement, le médecin du travail.
Ne pas hésiter à consulter un médecin.
- 15 Être vigilant vis-à-vis de son entourage afin de déceler rapidement les signes ou symptômes du coup de chaleur et les signaler à sa hiérarchie.

.../...



Comment reconnaître un “coup de chaleur” ?

- Si au cours de travaux exécutés en ambiance chaude, un travailleur présente l'un des symptômes suivants :
 - grande faiblesse
 - étourdissement
 - maux de tête
 - grande fatigue
 - vertiges
 - rougeurs du visage



Il peut s'agir des premiers signes d'un “coup de chaleur”



URGENCE MÉDICALE

- Il faut agir rapidement, efficacement et lui donner les premiers secours :
 - **alerter** le ou les **secouristes du travail**;
 - **alerter** les **secours médicaux** en composant le **15**;
 - rafraîchir la personne (serviette humide, brumisateur...);
 - l'accompagner à l'ombre ou dans un endroit frais et aéré;
 - lui faire boire de l'eau en l'absence de troubles de la conscience.