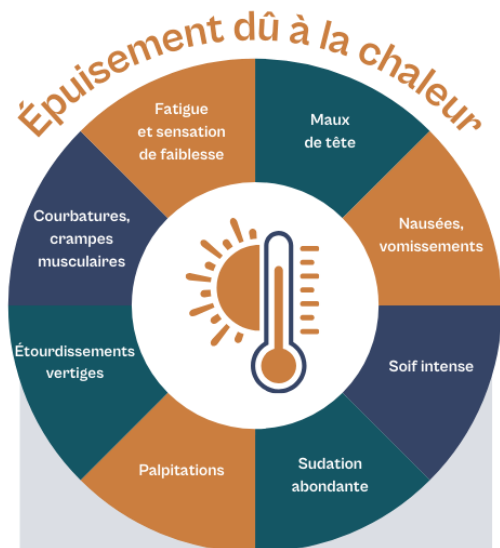


# FORTES CHALEURS - CANICULES

Chaque personne peut avoir un ressenti différent face aux chaleurs. Le ressenti varie également en fonction des tâches à réaliser (ex : travail physique en extérieur) Cependant, la vigilance doit être renforcée pour des températures supérieures à 30 °C.

## Symptômes et Actions



Si vous ressentez des signes d'alerte, agissez !

**Déplacez-vous** vers un endroit plus frais, à l'ombre

**Enlevez** le plus de vêtements possible (bas et chaussures compris)

**Aspergez-vous** d'eau et rafraîchissez-vous en vous appliquant des serviettes humides sur la tête, le visage ou le cou

**Buvez de l'eau** ou une boisson désaltérante

**Demandez** de l'assistance médicale si vous ne vous sentez pas mieux

**Demandez** qu'on reste avec vous jusqu'à ce que l'aide arrive.



Si vous constatez un signe d'urgence, appelez les secours !

**Restez** avec la personne jusqu'à ce que les secours arrivent.

**Suivez** les consignes du 18 ou du 15.

**Déplacez** la personne à l'ombre ou dans un endroit frais.

**Enlevez-lui** le plus de vêtements possible (bas et chaussures compris).

**Mouillez-lui** la peau et les vêtements avec de l'eau fraîche : Appliquez des serviettes/compresses humides sur la tête, le cou et les membres.

**Proposez** des petites gorgées d'eau si la personne est consciente et ne présente pas de troubles digestifs.

## Moyens de prévention

- Se rafraîchir et boire régulièrement de l'eau, même si vous ne ressentez pas la soif.
- Eviter les efforts physiques importants et privilégier les aides mécaniques à la manutention.
- Décaler les horaires de travail aux heures les moins ensoleillées et les plus fraîches.
- Utiliser de la crème solaire et se couvrir la tête
- Porter des vêtements couvrants, légers, de couleurs clairs, pour permettre une bonne évaporation de la transpiration.
- Eviter les repas trop gras et trop copieux, mais aussi l'alcool et la caféine.
- Ne pas retirer les autres EPI (les autres risques sont toujours présents)