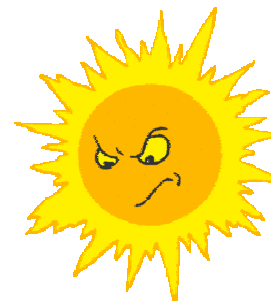


TRAVAIL ET CANICULE



LES SIGNES D'ALERTE

- ◆ La température extérieure est supérieure à 30°C à l'ombre en journée et à 25°C la nuit.
- ◆ Vous effectuez des travaux : en plein soleil, à proximité d'une source de chaleur, avec port d'équipements de protection non adaptés à la chaleur, exigeant des efforts physiques intenses



QUELS EFFETS ?

- ☀ **COUP DE SOLEIL** : Rougeur et douleur dans les cas graves, gonflements, vésicules, fièvre, mal de tête
- ☀ **CRAMPES** : Spasmes douloureux, généralement dans les muscles des jambes et de l'abdomen, forte transpiration
- ☀ **EPUISEMENT** : Forte transpiration, faiblesse, froideur et pâleur de la peau, peau poisseuse, pouls faible, température normale possible, évanouissements et vomissements
- ☀ **COUP DE CHALEUR** : Température du corps élevée > ou = 40,6°C, peau sèche et chaude, pouls rapide et fort, perte de conscience possible

QUELQUES CONSEILS

PROTECTION COLLECTIVE : PAR L'EMPLOYEUR

- Évaluez le risque et informez les salariés
- Adaptez les rythmes de travail : réduisez la cadence (*travailler plus vite pour finir plus tôt peut être dangereux !*). Allégez la charge de travail (*ex : pause toutes les heures*)
Faites débuter la journée de travail plus tôt.
Reportez les tâches ardues aux heures les plus fraîches.
Prévoyez des pauses supplémentaires dans des lieux frais.
- Réduisez ou différez les efforts physiques intenses.
Utilisez systématiquement les aides mécaniques à la manutention (diabes, chariots, appareils de levage...)
- Éliminez toute source additionnelle de chaleur (éteindre le matériel électrique non utilisé)
- Mettez à disposition du personnel des dispositifs de prévention adaptés : brumisateurs, ventilateurs (seulement si la température de l'air ne dépasse pas 32°C).
- Réalisez une ventilation forcée pendant la période la plus fraîche de la nuit
- Mettre à disposition des travailleurs de l'eau potable et fraîche pour la boisson (article R.4225-2 du code du travail)
- Dans les locaux fermés où le personnel est amené à séjourner, l'air doit être renouvelé de façon à éviter les élévations exagérées de température, les odeurs désagréables et les condensations (article R.4222-1 du code de travail) ;
- Pour les postes de travail extérieurs, ils doivent être aménagés de telle façon que les travailleurs soient protégés, dans la mesure du possible, contre les conditions atmosphériques (article R 4225-1 du code du travail) telles que les intempéries (prévoir des zones d'ombre, des abris, des locaux climatisés...)
- Incitez les travailleurs à se surveiller mutuellement pour déceler rapidement les signes ou symptômes du coup de chaleur et les signaler à l'employeur et au médecin du travail...

PROTECTION INDIVIDUELLE : TOUS CONCERNES

- Pensez à consulter le bulletin météo, surveillez la température ambiante
- Buvez au minimum l'équivalent d'un verre d'eau toutes les 15/20 minutes, même si vous n'avez pas soif.
- Faites des repas légers et fractionnés.
Évitez toute consommation de boisson alcoolisée (y compris la bière et le vin...).
- Redoublez de prudence en cas d'antécédents médicaux et si vous prenez des médicaments (diurétiques, sédatifs, tranquillisants...)
- Portez des vêtements légers qui permettent l'évaporation de la sueur (ex : vêtements de coton amples et de couleur claire si le travail est à l'extérieur).
- Ne travaillez pas torse nu et protégez votre tête du soleil.
- Cessez immédiatement toute activité dès que des symptômes de malaise se font sentir et prévenez les collègues, l'encadrement, les secours...
N'hésitez pas à consulter un médecin.

POUR EN SAVOIR +

Canicule Info Service : 0 800 06 66 66
ou auprès de votre médecin du travail

PREMIERS SECOURS :

Si au cours des travaux exécutés en ambiance chaude, un travailleur présente une grande faiblesse, une grande fatigue, des étourdissements, vertiges, s'il tient des propos incohérents, perd l'équilibre ou perd connaissance...

Il faut agir **RAPIDEMENT** et **EFFICACEMENT**, et lui donner les premiers secours :

- Alerter les secours médicaux en composant le 15 ;
- Rafraîchir la personne et la transporter à l'ombre ou dans un endroit frais
- Lui retirer ses vêtements superflus et asperger son corps d'eau fraîche ;
- Faire le plus de ventilation possible : Donner de l'eau en l'absence de troubles de la conscience.

