

Nous entrons dans une période où les conditions météorologiques sont favorables à l'apparition de températures inhabituelles qui peuvent persister plusieurs semaines. Ces ambiances climatiques exceptionnelles peuvent entraîner des troubles sur l'organisme. C'est ainsi qu'au-delà de 30°C, des symptômes tels que fatigue, maux de tête, vertiges, crampes musculaires peuvent apparaître. Dès lors, la vigilance s'impose autant que la nécessité de s'adapter à la situation en modifiant quelque peu son comportement au quotidien.

*Code du travail article L4121-1 L'employeur prend les mesures nécessaires pour assurer la sécurité et protéger la santé physique et mentale des travailleurs.*

## Adoptez les bons comportements

Adopter une hygiène de vie respectant quelques gestes et comportements simples demeure l'un des moyens les plus adaptés pour faire face aux périodes caniculaires.

- ✓ **Je m'informe au quotidien des conditions météorologiques.** Je suis vigilant(e) dès que la température ambiante (à l'ombre) dépasse 28°C. Je suis d'autant plus prudent(e) lorsque la température de nuit, proche ou supérieure à 25°C, empêche un sommeil réparateur.
- ✓ **Je bois de l'eau fraîche toutes les heures, même si je ne ressens pas la soif. La soif est un mécanisme d'alerte, pas de régulation !**
- ✓ **Je prends mes pauses dans un endroit frais et à l'ombre.**
- ✓ J'évite les repas trop gras et trop copieux ; je limite ma consommation de tabac.
- ✓ Je porte des vêtements amples, légers, de couleur claire, favorisant l'évaporation de la sueur. **Malgré la chaleur, le port des équipements de protection individuelle est obligatoire. Ils me protègent également du soleil !**
- ✓ Je protège ma tête du soleil et je n'oublie pas de mettre de la crème solaire régulièrement sur les parties non protégées de mon corps.
- ✓ J'adapte mon rythme de travail selon ma tolérance à la chaleur. **Attention, travailler plus vite pour finir plus tôt peut s'avérer dangereux !**
- ✓ Je supprime ou je réduis les efforts physiques, dans toute la mesure du possible.
- ✓ Je pense à éliminer toute source additionnelle de chaleur (éteindre les équipements informatiques non utilisés par exemple)
- ✓ **Je suis attentif aux autres agents et je signale immédiatement toute anomalie.**
- ✓ En fonction de mon état de santé (prise de médicaments, maladie chronique, régime alimentaire, grossesse, etc...), je prends conseil auprès du médecin de prévention.
- ✓ **Je cesse immédiatement toute activité, dès que des symptômes de malaise se font sentir et je le signale (sauveteur secouriste du travail, ligne hiérarchique, médecin de prévention).**

**Covid-19 : Je respecte les distances avec mes collègues pour éviter le port du masque en continu et j'utilise une bouteille d'eau personnelle**

## Coup de chaleur au travail : les signaux d'alerte et les conduites à tenir ?

Si, au cours de travaux exécutés en ambiance chaude, un agent présente l'un des symptômes suivants :

- grande faiblesse
- grande fatigue
- fièvre
- nausées, vomissements
- étourdissements
- vertiges
- comportement étrange, confusion, délire
- perte d'équilibre
- perte de connaissance

Vous devez :

- 1- Alerter les secours : **SAMU (15)**
- 2- Amener la victime à l'ombre ou dans un endroit frais et bien aéré
- 3- La déshabiller ou desserrer ses vêtements
- 4- Arroser la victime ou utiliser un brumisateur sur la plus grande surface corporelle, en incluant la tête et la nuque, pour faire baisser la température corporelle (à renouveler régulièrement)

Si la victime est consciente :

- lui faire boire de l'eau fraîche par petites quantités.

Si la victime est inconsciente :

- la mettre en position latérale de sécurité, surveiller la victime et son état jusqu'à l'arrivée des secours.

**Pour en savoir plus, deux documents de l'INRS :**

Travail et forte chaleur en été : comment agir ?

<http://www.inrs.fr/media.html?refINRS=ED%206371>

Travail par forte chaleur en été : ayez les bons réflexes

<http://www.inrs.fr/media.html?refINRS=ED%206372>

