

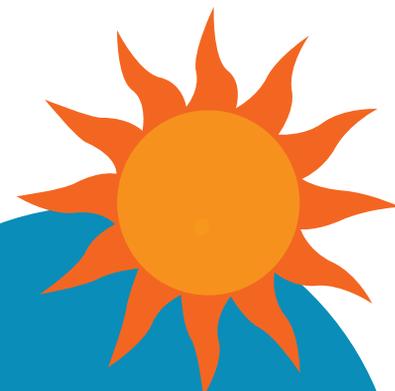


Travail
par forte
chaleur
en été

Ayez
les bons
réflexes

**Lors de journées « extrêmement chaudes »,
l'organisme est fortement sollicité au travail.**

**Respecter les consignes de prévention,
modifier son comportement et adopter certains
réflexes dans son quotidien permettent
de mieux supporter les chaleurs d'été.**



*Au-delà de 30°C pour
une activité de bureau et
28°C pour un travail physique,
la chaleur peut
constituer un risque pour
la santé des salariés.*



*Fatigue inhabituelle
ou malaise généralisé,
maux de tête,
étourdissements
ou vertiges,
nausées,
crampes musculaires,
perte d'équilibre,
désorientation,
propos incohérents...*

Les signes qui peuvent vous alerter

Ces symptômes peuvent être
précurseurs de troubles plus importants,
voire mortels : déshydratation,
coup de chaleur [hyperthermie]...

Alerter ou faire alerter
les secours en cas
de coup de chaleur :

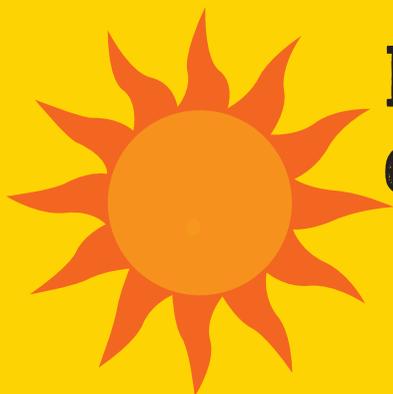
- * Samu : **15**
- * Numéro d'appel
européen des services
de secours : **112**



Avant la période estivale

- * **Renseignez-vous sur ce qu'il faut faire** pour se protéger. Informez-vous sur les préconisations préparées par l'employeur en concertation avec le médecin du travail et le CSE/CSSCT.
- * **Familiarisez-vous avec les signaux** devant vous alerter et les gestes à effectuer si besoin.
- * **En cas de problèmes de santé ou de traitement médicamenteux**, contactez le médecin traitant et le médecin du travail.





Lors d'une vague de chaleur



ADAPTEZ LES ACTIVITÉS

- * **Évitez ou réduisez les efforts physiques** trop importants.
- * **Adaptez votre rythme de travail** selon votre tolérance à la chaleur.
- * Pour tout travail en extérieur, **privilégiez autant que possible les zones ombragées.**
- * Pour tout port de charge, **utilisez systématiquement les aides mécaniques** à la manutention (chariot, diable...).
- * Pensez à éliminer toute source inutile de chaleur : **éteignez le matériel électrique non utilisé** (imprimante, lampe...).

Ne prenez pas de risque inconsidéré.
Vouloir travailler plus vite pour finir plus tôt augmente les risques d'accidents.

PRENEZ DE BONNES HABITUDES

- * **Buvez régulièrement de l'eau**, même si vous ne ressentez pas la soif (un verre d'eau toutes les 15-20 minutes sauf contre-indication médicale).
- * **Rafrâchissez-vous.**
- * **Portez des vêtements** amples, légers, de couleur claire, favorisant l'évaporation de la sueur.
- * **Protégez-vous** la tête et les yeux du soleil.

Ne laissez pas une situation se dégrader.

Si vous êtes témoin d'une anomalie pouvant être source de risque (distributeur d'eau en panne par exemple), n'hésitez pas à la signaler le plus rapidement possible.

SURVEILLEZ VOTRE HYGIÈNE DE VIE

- * **Évitez les boissons alcoolisées** [y compris la bière et le vin].
- * **Évitez les boissons riches en caféine.**
- * Si votre poste de travail comporte des risques chimiques ou biologiques, hydratez-vous dans un local annexe après un **lavage des mains**.
- * Prenez des repas adaptés à la situation de travail et **évitez les repas trop gras et trop copieux.**



- * Cessez immédiatement toute activité dès que des **symptômes de malaise** se font sentir et signalez-le.
- * En cas de trouble en fin de journée de travail [fatigue, étourdissement, maux de tête...], **évit**ez toute **conduite de véhicule**. Faites-vous raccompagner.
- * **Demandez conseil au médecin du travail** en cas d'antécédents médicaux ou de prise de médicaments.
- * **Surveillez vos collègues de travail** et faites cesser l'activité à un collègue présentant des signes d'alerte.

PRÉSERVEZ VOTRE SANTÉ



Gestes de premiers secours en cas de coup de chaleur

- * **Alerter** ou faire alerter les secours : **15** ou **112**.
- * **Si la victime ne présente pas de troubles de la conscience** :
 - l'amener à l'ombre ou dans un endroit frais et bien aéré,
 - lui enlever ses vêtements,
 - la rafraîchir en faisant couler de l'eau froide sur le corps,
 - lui donner à boire de l'eau.
- * **Si la victime perd connaissance** :
 - la mettre en position latérale de sécurité,
 - la surveiller en attendant l'arrivée des secours.



Découvrez également
notre affiche
sur www.inrs.fr/chaleur



Institut national de recherche et de sécurité
pour la prévention des accidents du travail et des maladies professionnelles
65, boulevard Richard-Lenoir 75011 Paris • Tél. 01 40 44 30 00 • info@inrs.fr

Édition INRS ED 6372

1^{re} édition • (2020) révisée en juin 2022 • 5 000 ex. • ISBN 978-2-7389-2536-7

Design graphique et illustrations : Zaoum - Impression Corlet

► L'INRS est financé par la Sécurité sociale - Assurance maladie/Risques professionnels ◀

www.inrs.fr

YouTube

