

Premiers Secours

Il s'agit d'une urgence vitale, vous devez impérativement :

- **Alerter** ou faire alerter **les secours**.
Pompiers (18), Samu (15) et d'un portable composer le 112.
- **Amener la victime dans un endroit frais** et bien aéré.
- **La déshabiller**, ou **desserrer ses vêtements**.
- **Rafraîchir la victime, placer des linges frais et humides** 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** par petites quantités.
- **Si la victime est inconsciente**, rester auprès d'elle et attendre les secours. Le sauveteur secouriste au travail la met **en position latérale de sécurité**.

Les bons réflexes

- En période de chaleur, **consulter quotidiennement la météo**.
- **Adopter une bonne hygiène de vie** en buvant de l'eau fraîche toutes les 15 minutes, en évitant les boissons alcoolisées et le tabac.
- **Adapter sa tenue vestimentaire**, en portant des vêtements amples, légers, favorisant l'évaporation de la sueur.
- **Modifier son comportement au travail** en :
 - adaptant l'intensité et le rythme des efforts physiques.
 - étant prudent lors des changements de lieux (passage du froid au chaud...)
 - évitant de travailler en plein soleil durant les heures les plus chaudes.
 - évitant le travail isolé.
 - recherchant tout moyen pour rafraîchir l'atmosphère ambiante (création de courant d'air...)



Le risque chaleur

aipals – Service de Santé au Travail

○ Centre de Montpellier
Maison de l'Entreprise
429, rue de l'Industrie
CS 70003
34078 MONTPELLIER Cedex 3
Tél. 04 67 06 20 10

○ Centre de Lattes
ZAC Font de la Banquière
Plan du Nega Cat
CS 71007
34973 LATTES Cedex
Tél. 04 67 15 93 30

○ Centre de Lunel
121, rue de l'Industrie
CS 60055
34403 LUNEL Cedex
Tél. 04 67 71 75 30

www.aipals.com

Quel intérêt de se protéger de
la chaleur sur le milieu de
travail ?

Service de Santé au Travail

CE QUE NOUS DIT LA LOI...

Article 4121-1 du Code du Travail :

Le chef d'entreprise prend les mesures nécessaires pour assurer la sécurité et protéger la santé physique et mentale des travailleurs y compris des travailleurs temporaires, **en y intégrant les conditions de températures.**

Pour cela, il devra s'appuyer sur les 9 principes généraux de prévention des risques professionnels, établir par écrit le document unique et le mettre à jour, une fois par an.

LE RISQUE CHALEUR, C'EST QUOI ?

La chaleur est en lien avec la sensation de froid et de chaud provenant du transfert thermique entre le corps humain et son environnement. Son risque est très souvent sous-estimé.

DES IMPACTS IMPORTANTS SUR LA SANTÉ

Être exposé à la chaleur peut entraîner fatigue, maux de tête, vertiges, crampes, peau sèche et chaude...voir générer un coup de chaleur qui s'illustre par une température du corps supérieure à 40°C.

Les conséquences de l'exposition à la chaleur peuvent être très importantes et mettre en jeu la santé des travailleurs exposés, voire même leur vie.

Chacun de nous a une capacité d'adaptation et de tolérance qui lui est propre, mais il ne faut surtout pas surestimer sa résistance à ce risque. Les meilleurs choix ne sont pas toujours ce que l'on croit, ainsi vouloir travailler plus vite pour finir plus tôt augmente les risques d'accidents

À partir de 30°C, restez vigilants et protégez-vous de la chaleur !

8 DISPOSITIONS DE PROTECTION

• Information du personnel

- Informer et former les salariés de l'entreprise sur les risques liés à la chaleur,

• Aménager les locaux :

- Isoler les locaux de travail (isolation thermique des postes de travail, choix des matériaux, calorifugeage des surfaces chaudes...),
- Rafraîchir l'atmosphère de travail : climatisation, ventilateurs, brumisateurs (aération des locaux, stores...)
- Aménager des salles climatisées durant les pauses.
- Mettre à disposition des points d'eau fraîche au plus près des points de travail.

• Rythmes de travail :

- Organiser les horaires de travail afin de réduire l'activité aux périodes les plus chaudes,
- Effectuer une rotation des tâches avec des postes moins exposés à la chaleur,
- Augmenter la fréquence des pauses.

