

TRAVAIL À LA CHALEUR ET AU SOLEIL : LES RISQUES POUR VOTRE SANTÉ

DE PART VOS ACTIVITÉS EN EXTÉRIEUR, VOUS ÊTES PARTICULIÈREMENT EXPOSÉ AU TRAVAIL PAR FORTES CHALEUR ET EN PLEIN SOLEIL. CES CONDITIONS DE TRAVAIL PEUVENT ENTRAÎNER DES CONSÉQUENCES SUR VOTRE SANTÉ.

Les risques rencontrés peuvent être :

- Fatigue
- Maux de tête, nausées, vertiges
- Crampes musculaires
- Déshydratation
- Coup de chaleur (élévation de la température du corps)
- Coups de soleil, insolation, cancer de la peau (mélanome)...



ZOOM SUR : LE COUP DE CHALEUR

Les signes d'alerte : irritabilité, propos incohérents, grande fatigue, peau rouge, chaude et sèche, crampes musculaires, vertiges, nausées, soif intense, fièvre...

Les 1^{ers} gestes de secours : appeler les secours puis rafraîchir la victime (la mettre à l'ombre, retirer les vêtements superflus, l'asperger d'eau fraîche, lui faire boire de l'eau si elle est consciente).



LES BONS REFLEXES A ADOPTER

- Buvez régulièrement (un verre d'eau fraîche toutes les 20 min)
- Prenez des repas légers et fractionnés
- Évitez les aliments trop riches et à forte teneur en caféine (sodas, café)

COMMENT LIMITER L'EXPOSITION À LA CHALEUR ET AU SOLEIL ?

S'ORGANISER EN AMONT :

- Vérifier quotidiennement les conditions météorologiques et les bulletins d'alerte
- Mettre à disposition des salariés 3L d'eau fraîche par jour et par personne
- Prévoir un local frais et climatisé pour les pauses de récupération
- Limiter le travail physique : aides à la manutention, mécanisation des opérations...

AMÉNAGER LES HORAIRES ET LES RYTHMES DE TRAVAIL :

- Travailler aux heures les plus fraîches et les moins ensoleillées
- Favoriser la rotation des postes
- Instaurer des pauses de récupération supplémentaires pendant les heures les plus chaudes



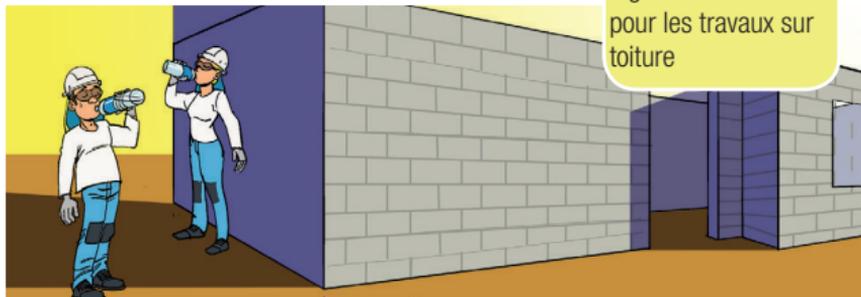
AMÉNAGER L'ENVIRONNEMENT DE TRAVAIL :

- Privilégier le travail à l'ombre
- Mettre à disposition des salariés des brumisateurs
- Climatiser les cabines de conduite des engins de chantier
- Utiliser des outils faiblement conducteur à la chaleur (manche en bois ou en composite)
- Éliminer toutes les sources additionnelles de chaleur (ex : matériel électrique)



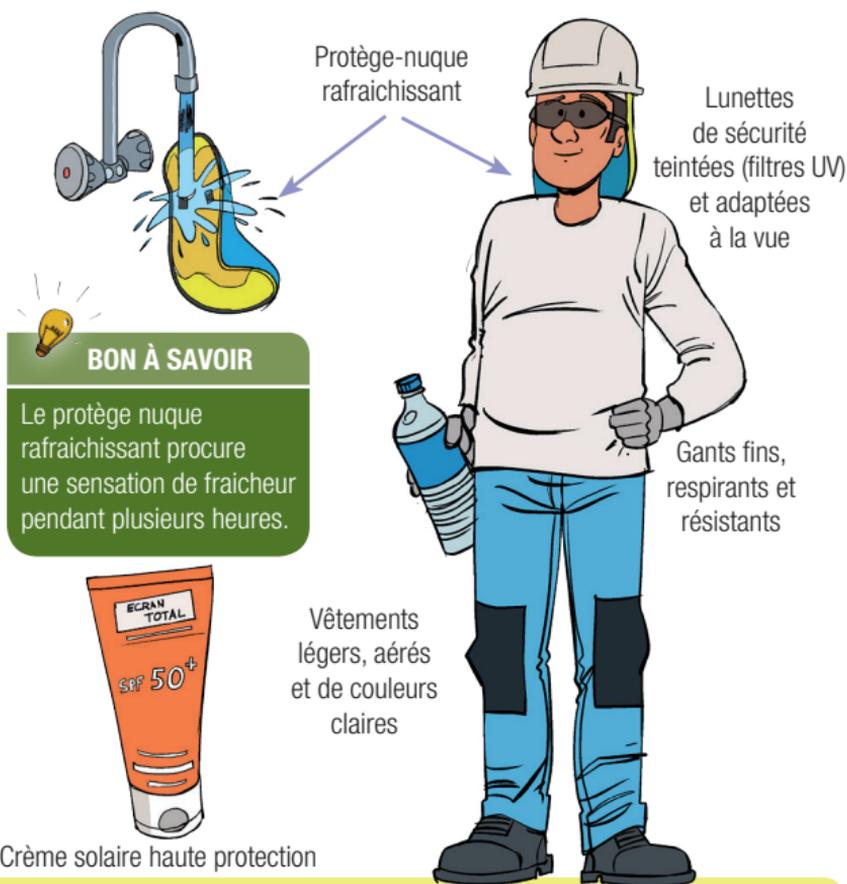
ATTENTION

Vigilance renforcée
pour les travaux sur
toiture



BIEN S'ÉQUIPER

POUR VOTRE CONFORT, PORTEZ DES VÊTEMENTS COUVRANTS MAIS LÉGERS ET DE COULEURS CLAIRES POUR FAVORISER L'ÉVAPORATION DE LA TRANSPIRATION.



LES BONS REFLEXES A ADOPTER

- Se couvrir la tête, la nuque et le torse
- Appliquer de la crème solaire sur les parties du corps qui ne peuvent pas être couvertes et renouveler l'application toutes les 2h