

## TRAVAIL ET CHALEUR : COMMENT GARDER LA TÊTE FROIDE

Lors de **forte chaleur**, l'**effort physique** est le principal **facteur de risque** d'incident ou d'accident.

Pour se prémunir des conséquences néfastes de la canicule, il existe des **mesures** de prévention **simples** et **efficaces** :



### S'INFORMER...

- ... des **risques** encourus et des **mesures** préventives,
- Consulter quotidiennement le bulletin **météo**,



### ADAPTER SON TRAVAIL

- Adapter les **horaires** de travail dans la mesure du possible,
- Favoriser les travaux les plus rudes en **début de journée**,
- Travailler autant que possible à l'**ombre**,



### FAVORISER LE TRAVAIL EN ÉQUIPE

- Éviter le **travail isolé**,
- Se **surveiller mutuellement**,



### LIMITER LES EFFETS DE LA CHALEUR

- Prévoir des zones d'**ombres**,
- Mettre à disposition de l'**eau** potable et fraîche.



### SE PROTÉGER...

- ... la **tête** (Port du casque),
- ... la **peau** (crème solaire, tenue de travail),



Malgré les fortes chaleurs, **il ne faut pas** :

- **Se dévêtir** pour rester protégé contre les coups de soleil, les accidents...

**Et**

- **Garder** les gants, le casque et les lunettes de sécurité,

### S'HYDRATER ET SE RAFRAÎCHIR



- Boire régulièrement de l'eau même si l'on ne ressent pas le besoin,
- Manger suffisamment, même si l'appétit est diminué.

Vous disposez de plusieurs supports pour sensibiliser...

## Vidéos



Intitulé : Travail et fortes chaleurs / Durée : 2,19min / Réf. SeRIV006 / Source : INRS

## Affiches



Intitulé : Au travail quand il fait chaud... / Réf. SeRIA010 / Format A4 / Source : INRS



Intitulé : Protégez-vous / Réf. SeRIA011 / Format A4 / Source : INRS

## Divers



Intitulé : Coup de chaleur au travail / Réf. SeRID012 / Format A4 / Source : INRS



Intitulé : Canicule et travail / Réf. SeRID011 / Format A4 / Source : INRS

**Retrouvez-les sur [www.cote-qhse.com](http://www.cote-qhse.com)**



Au travail,  
quand il  
fait chaud,

même si  
je n'ai  
pas soif

Je  
pense

à  
boire  
de l'eau!

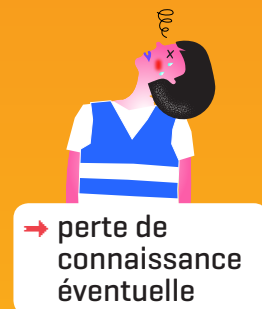
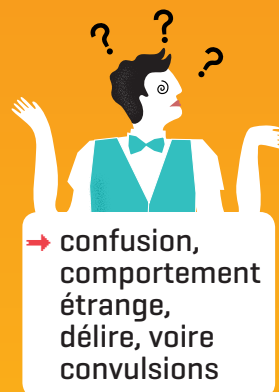
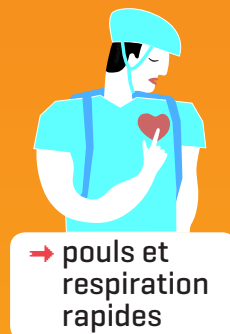
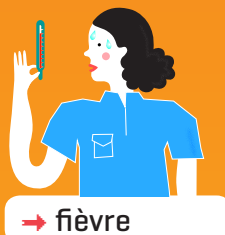


# TRAVAIL ET CHALEUR D'ÉTÉ PROTÉGEZ-VOUS !



# Coup de chaleur au travail

## Quels sont les signaux d'alerte ?



## Quelles sont les conduites à tenir ?

→ Si la victime est consciente :



→ l'amener à l'ombre ou dans un endroit frais et bien aéré



→ lui enlever les vêtements

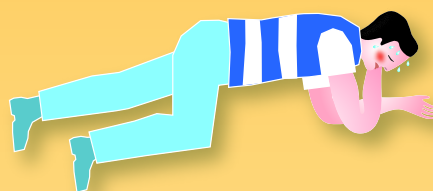


→ la rafraîchir en faisant couler de l'eau froide sur le corps




→ lui donner à boire de l'eau fraîche

→ Si la victime perd connaissance :



→ la mettre en position latérale de sécurité et la surveiller en attendant l'arrivée des secours



→ Dans tous les cas, vous devez **impérativement** alerter ou faire alerter les secours : Samu [15] ou numéro d'appel européen des services de secours [112]

# Canicule et travail quelle prévention ?



 <p>→ Consulter le bulletin météo pour connaître le niveau de vigilance canicule et prendre les mesures adaptées.</p>	 <p>→ Aménager les horaires de travail en favorisant les heures les moins chaudes de la journée.</p>	 <p>→ Limiter le temps d'exposition du salarié au soleil ou effectuer des rotations de tâches.</p>	
 <p>→ Limiter ou reporter le travail physique.</p>	 <p>→ Modifier voire mécaniser certaines tâches.</p>	 <p>→ Augmenter la fréquence des pauses de récupération dans des lieux frais.</p>	 <p>→ Prévoir des sources d'eau potable fraîche et des aires de repos ombragées ou climatisées.</p>
 <p>→ Éviter le travail isolé.</p>	 <p>→ Permettre aux salariés d'adapter leur propre rythme de travail.</p>	 <p>→ Prendre en compte la période d'acclimatation : au minimum sept jours d'exposition régulière à la chaleur.</p>	 <p>→ Former et informer les salariés sur les risques liés à la chaleur.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Bonne hygiène de l'eau !</li> <li>Adapter ses activités !</li> <li>Être vigilant pour ses collègues !</li> <li>Signaler, dès que l'on se sent mal !</li> <li>Protéger pour et avec du soleil !</li> </ul>