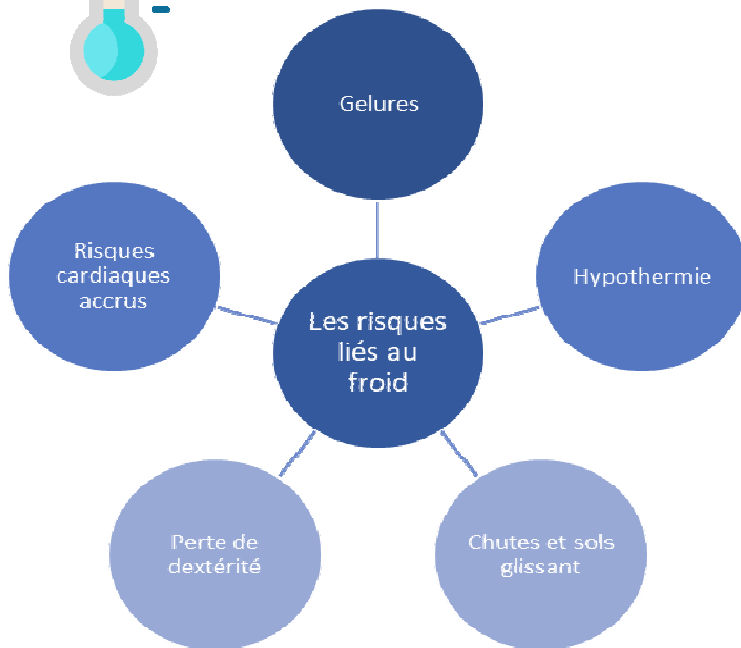


LES DANGERS DE L'HIVER AU TRAVAIL



Face à ces risques, vous pouvez **vous protéger** :

- Limitez le travail sédentaire
- Aménagez des pauses régulièrement
- Se protégez contre le froid
- Restez vigilant face aux symptômes
- Tapez des pieds et frottez les mains pour stimuler la circulation sanguine

Comment se protéger contre le froid

30% de la chaleur se perd essentiellement par les extrémités (tête, mains, pieds)

Détecter les symptômes de l'hypothermie (engourdissement, rigidité, frissons, fatigue, peau froide, somnolence, confusion...)

Porter plusieurs couches de vêtements

Manger régulièrement et s'hydrater avec des boissons chaudes

Essayer de rester en mouvement

Eviter de consommer de l'alcool ou des produits stupéfiants



Je reste **vigilant** pour garantir ma sécurité et celle des autres.