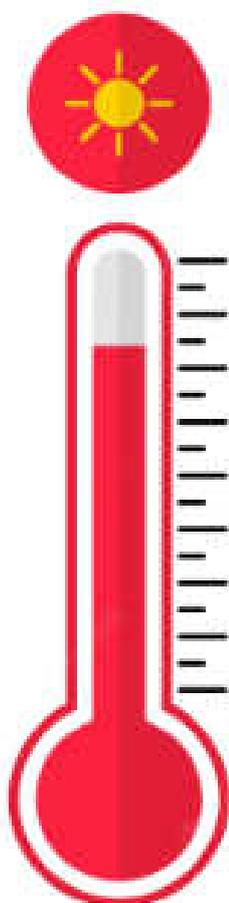


## Travail et chaleur

Les fortes chaleurs peuvent entraîner des problèmes de santé graves, surtout pour les travailleurs très exposés du BTP.

Cette exposition peut provoquer des troubles mineurs tels que des coups de chaleur et/ou déshydratations importantes.

Des mesures simples peuvent être prises.



### Consignes individuelles

#### Pendant la journée de travail :

- S'hydrater 30 min avant le début du travail puis boire de l'eau régulièrement par petite quantité sans attendre d'avoir soif
- Pas d'alcool, de caféine, de repas copieux.
- Vêtements légers couvrants, amples.
- Se couvrir la tête et la mouiller.
- Eviter le soleil notamment pendant la pause de midi.
- Alerter votre hiérarchique sur la prise de certains médicaments ou de contre-indications médicales.

#### Consignes collectives :

- Optimisez la planification des activités
- Adaptez les pauses
- Limitez les efforts physiques
- Surveillez les travailleurs isolés

**Au-dessus de 30°C soyez vigilant**

### Procédure d'urgence



**Symptômes**  
Crampes  
Fatigues inhabituelles  
Maux de tête  
Fièvre  
Vertiges / nausées  
Propos incohérents

#### Précautions à prendre :

- Amener la personne dans un endroit frais et aéré.
- Déshabiller ou desserrer/ouvrir ses vêtements.
- Ra fraîchir la victime à l'eau froide dans la mesure du possible tel qu'un linge froid sur sa tête et sa nuque.
- Lui faire boire de l'eau fraîche dans la mesure du possible.

**ALERER UN SST ET LES SECOURS  
(18 ou N° Spécifique du chantier / Site)**