



AU TRAVAIL, GARDONS LA TÊTE FROIDE FACE À LA CHALEUR



MESURES À METTRE EN ŒUVRE PAR L'ENTREPRISE

ORGANISER LE TRAVAIL



Assurer l'acclimatation des travailleurs exposés à des températures élevées avant le début de l'activité professionnelle.



Planifier les tâches les plus intenses pendant les journées et les heures les moins chaudes et éviter de les faire seul.



Permettre d'adapter le rythme de travail en fonction de la tolérance à la chaleur et augmenter la fréquence des pauses.



ANTICIPER LES COUPS DE CHALEUR



Développer une procédure pour agir contre les températures élevées.



ARRÊTER la tâche dès qu'une personne ressent des crampes, des étourdissements, de la fatigue, des nausées, etc.



Accompagner la personne dans un endroit frais ou climatisé.



Si les symptômes persistent, appeler le 112.

VEILLE SANITAIRE



Assurer une surveillance sanitaire spécifique, en accordant une attention particulière aux travailleurs vulnérables aux maladies chroniques, à certains médicaments, à l'âge, à une grossesse, etc.

FORMER ET INFORMER LES TRAVAILLEURS SUR



Effets des températures élevées sur la santé.



Symptômes préalables à un coup de chaleur.



Mesures préventives spécifiques.

PERMETTRE DE S'HYDRATER ET DE SE PROTÉGER CONTRE LES TEMPÉRATURES ÉLEVÉES ET LE SOLEIL



Dans les espaces intérieurs, veiller à ce que les conditions ambiantes soient adaptées à l'activité à réaliser.



Pour tout travail en extérieur, prévoir des vêtements légers, des visières ou des chapeaux, des lunettes de soleil et de la crème solaire.



Créer des espaces climatisés ou ombragés pour les pauses, ainsi que des toilettes et des vestiaires avec douches.



Fournir de l'eau fraîche.



MESURES EN FAVEUR DES TRAVAILLEURS

ORGANISER LE TRAVAIL



Éviter les tâches intensives pendant les journées et les heures les plus chaudes, ainsi que le travail seul.



Adapter le rythme de travail en fonction de la tolérance à la chaleur.



Se reposer à intervalles réguliers dans des endroits ombragés, frais ou climatisés.



ANTICIPER LES COUPS DE CHALEUR



ARRÊTER l'activité lorsque vous ressentez des crampes, des étourdissements, de la fatigue, des nausées.



Se retirer dans un endroit frais ou climatisé et signaler la situation à un collègue ou à un supérieur.



Si les symptômes persistent, appeler le 112.

VULNÉRABILITÉ PARTICULIÈRE



Si vous êtes vulnérable en raison d'une maladie chronique, de médicaments, de votre âge, d'une grossesse, etc., vous devrez peut-être adapter votre travail: contactez votre service de prévention.

S'HYDRATER



Boire fréquemment de l'eau ou des boissons contenant du sel, sans attendre d'avoir soif.



Éviter les boissons contenant de la caféine ou les boissons sucrées.

SE PROTÉGER DES TEMPÉRATURES ÉLEVÉES ET DU SOLEIL



Se rafraîchir fréquemment et prendre une douche après un travail intense et en fin de journée.



Porter des vêtements légers et, en cas de travail à l'extérieur, utiliser des visières ou des chapeaux, des lunettes de soleil et de la crème solaire.



Aérer les véhicules garés au soleil avant de prendre la route.

