



Fortes chaleurs, canicule

Ayez les bons réflexes

La chaleur fatigue !

La vigilance s'impose dès que la température ambiante dépasse un niveau élevé pendant la période estivale. Il faut régulièrement suivre les bulletins météorologiques de votre département

Le risque est accru par une humidité relative de l'air élevée (supérieure à 70 %), par des températures nocturnes qui ne baissent pas (inconfort thermique et sommeil de mauvaise qualité) et par la pollution de l'air.

En cas de fortes chaleurs on observe un risque accru de perte de capacité physique ou cognitive. Le risque s'accroît avec l'élévation des efforts physiques. Les fortes chaleurs peuvent entraîner des accidents graves, comme la déshydratation ou le coup de chaleur.

Une personne accroît sa tolérance à la chaleur à l'issue d'une période d'adaptation qui varie de 7 à 12 jours.

COMMENT PREVENIR CES RISQUES ?

Ces risques peuvent survenir dès le premier jour de chaleur. Des gestes simples permettent d'éviter les accidents. Il faut se préparer **AVANT** les premiers signes de souffrance corporelle même s'ils paraissent insignifiants. Pour être efficace, cette préparation doit se poursuivre tout au long de la journée et donc même (et surtout) au cours de l'activité professionnelle.

■ Avant la période estivale

- Se renseigner sur ce qu'il faut faire pour se protéger. S'informer des préconisations préparées par l'administration en concertation avec le médecin du travail et la formation spécialisée du CSA ;
- Se familiariser avec les signaux devant alerter et les gestes à effectuer si besoin ;
- En cas de problèmes de santé ou de traitements médicamenteux (diurétiques, antidépresseurs, neuroleptiques...), se renseigner auprès de son médecin traitant. Les personnes présentant des maladies cardiaques, respiratoires, rénales, des troubles métaboliques comme le diabète, une obésité, des pathologies neuropsychiatriques, ainsi que les femmes enceintes sont particulièrement concernées. Contacter en cas de besoin le médecin du travail sur les précautions complémentaires à observer ou des aménagements du poste de travail.

■ Lors d'une vague de chaleur

S'INFORMER ET SE PROTEGER

- S'informer sur les prévisions météorologiques (dispositif de vigilance météorologique mis en place par Météo France)
- Porter des vêtements légers et respirants (coton), de couleur claire si l'on travaille en extérieur
- En extérieur: protéger sa tête du soleil (couvre-chefs), ses yeux (lunettes de soleil) et sa peau
- Éteindre le matériel électrique en veille de façon à éliminer toute source additionnelle de chaleur (imprimante, photocopieur, lampe, ordinateurs s'ils ne sont pas utilisés) ;
- Reste prudent en cas de problème de santé ou de prise de médicaments ;
- Aérer longuement les locaux tôt le matin si la température extérieure est inférieure à la température intérieure ;
- Fermer les fenêtres, les stores, les volets sur les façades exposées au soleil et les maintenir fermés tant que la température extérieure est supérieure à la température intérieure ;
- Rejoindre éventuellement les espaces de travail partagés qui sont mis à disposition et qui sont davantage protégés de la chaleur.

SE RAFRAICHIR -BOIRE

- Se rafraichir et se mouiller le corps (au moins le visage et les avants bras) avec un brumisateuse plusieurs fois par jour
- S'hydrater sans attendre la sensation de soif : boire au minimum l'équivalent d'un verre d'eau toutes les 15-20 minutes, même si l'on n'a pas soif
- Boire une quantité minimale de 1,5 litre d'eau par jour. L'eau sodée peut être recommandée en alternance avec de l'eau plate
- **Attention** : ne pas boire sur son poste de travail quand celui-ci comporte des risques d'exposition (chimiques, biologiques...). Il faut dans ce cas s'hydrater dans un local annexe après s'être lavé des mains
- Éviter toute consommation de boisson alcoolisée (y compris la bière et le vin)
- Éviter les boissons riches en caféine
- Faire des repas adaptés : éviter les repas trop gras et trop copieux, privilégier les fruits et légumes riches en eau. Il est important de continuer à manger car c'est l'association eau-apports salés et sucrés qui assurent une bonne hydratation

LIMITER LES EFFORTS PHYSIQUES ET LES SITUATIONS A RISQUE

- Adapter son rythme de travail selon sa tolérance à la chaleur et organiser son travail de façon à réduire la cadence. Opter pour des cycles courts travail/repos . Faire des pauses régulières.
- Respecter les règles de sécurité
- Réduire ou différer les efforts physiques intenses et reporter les tâches ardues aux heures les plus fraîches de la journée
- Adapter le travail : par exemple grâce à l'utilisation d'aides mécaniques à la manutention
- Appliquer le mode d'organisation du travail, notamment des horaires de travail, éventuellement mis en place par l'employeur
- Cesser immédiatement toute activité dès qu'apparaissent des signes de malaise et prévenir les collègues, l'encadrement et le médecin du travail
- Faire cesser toute activité à un collègue présentant des signes d'alerte
- Respecter les nouvelles organisations et consignes lorsque vous travaillez en extérieur
- Limiter les déplacements en extérieurs aux heures les plus chaudes , privilégier l'utilisation de véhicules climatisés
- Réguler et pondérer vos activités physiques et/ou sportives lors de la pause méridienne

COMMENT GÉRER UNE SITUATION D'URGENCE ?

Si au cours de travaux exécutés en ambiance chaude, vous-même ou un collègue présentez l'un des symptômes suivants :

- Maux de tête ;
- Sensation de fatigue inhabituelle ;
- Importante faiblesse ;
- Vertiges, étourdissements ;
- Malaises, pertes d'équilibre ;
- Désorientation,
- Propos incohérents ;
- Somnolence ;
- Perte de connaissance ;
- Peau sèche, chaude au toucher.

ATTENTION ! Il peut s'agir des premiers signes d'une déshydratation ou d'un coup de chaleur !

Il faut alors agir RAPIDEMENT et EFFICACEMENT et prodiguer les premiers secours :

- **Alerter les secours médicaux en composant le 15 et appeler les secours internes ;**
- **Faire cesser toute activité à la personne ;**
- **La transporter à l'ombre ou dans un endroit frais ;**
- **Rafraîchir la personne** : Vérifier qu'il ne soit pas trop couvert. Lui asperger le corps d'eau fraîche ou placer des linges humides sur son corps en incluant la tête et la nuque pour faire baisser la température ;
- **Faire le plus de ventilation possible**
- **Hydrater la personne** : donner de l'eau en l'absence de troubles de la conscience, la faire boire en petites quantités ;
- **Si l'agent est inconscient** : rester près de lui et attendre les secours externes. Les secours internes mettront la personne en position latérale de sécurité.