

CONSIGNES EN CAS DE FORTES CHALEURS

S'HYDRATER ET S'ALIMENTER



- Boire régulièrement et au moins 1,5 l d'eau par jour
- Éviter café, soda et alcool
- Manger suffisamment et sans excès
- Éviter les aliments trop gras, sucrés ou salés

ÉVITER LES EFFORTS PHYSIQUES INTENSES



- Fractionner ou reporter l'activité
- Utiliser les aides à la manutention
- Porter les charges à plusieurs pour répartir l'effort

SE PROTÉGER DE LA CHALEUR



- Faire des pauses régulières au frais et à l'ombre
- Se ventiler
- S'humidifier le corps
- Porter des vêtements amples, légers et clairs
- Limiter les déplacements en transports en commun
- Adapter ses horaires et modalités de travail selon le cadre en vigueur

RAFRAÎCHIR LES LIEUX



- Baisser les stores et fermer les fenêtres
- Aérer quand la température extérieure est plus fraîche qu'à l'intérieur
- Éteindre les appareils électriques et éclairages non indispensables
- Si elle existe, n'utiliser la climatisation qu'à partir de +26°C à l'intérieur

DDCT/19/05/2023

SYMPTÔMES QUI DOIVENT VOUS ALERTER



Crampes



Fatigue inhabituelle



Vertiges/
Nausées



Fièvre > 38°C



Maux de tête



Propos incohérents

DANS CES SITUATIONS, CONTACTER LE 15 OU LE 18, PRÉVENIR VOTRE HIÉRARCHIE ET RAFRAÎCHIR LA PERSONNE CONCERNÉE