

À savoir !

Les effets de la canicule peuvent survenir dès les 1ers jours de chaleur.

Les signaux d'alerte d'un coup de chaleur et/ou d'une insolation peuvent être :

- Des crampes
- Une grande fatigue ou une fatigue inhabituelle
- Des maux de tête
- La peau chaude, sèche et rouge
- Des vertiges et/ou des nausées
- Des propos incohérents
- Une agitation, une confusion



Comportement à adopter en cas de signaux d'alerte :



- Alerter les secours en composant le 15, c'est une urgence médicale !
- Amener la personne dans un endroit frais et aéré
- Desserrer ses vêtements, la ventiler
- Lui asperger le corps et la tête d'eau fraîche, lui appliquer des linges humides ou utiliser un brumisateur
- Lui faire boire de l'eau fraîche par petites quantités
- Rester auprès de la personne pour la surveiller

Pour tout complément d'information, contactez notre équipe d'intervenants :
prevention@preveam.fr

Canicule et fortes chaleurs

Fatigue extrême, hyperthermie, déshydratation...
Les risques liés aux fortes chaleurs et à la canicule sont nombreux et peuvent avoir de graves conséquences.

Le travail en extérieur et la pénibilité des tâches réalisées sont des facteurs aggravants.



La mise en place de mesures préventives et protectrices applicables par le travailleur et l'employeur permet de limiter ces risques.



Canicule, de quoi parle-t-on ?

Il s'agit d'un épisode de températures anormalement élevées, qui ne descendent pas ou très peu la nuit, et ce pendant 3 jours ou plus.

Les seuils de température sont définis par département. À Paris, ils sont de 31°C le jour et 21°C la nuit.

Employeurs, comment limiter les risques ?

Avant l'alerte canicule :

Les risques liés aux fortes chaleurs doivent être évalués et intégrés au document unique et faire l'objet d'un plan d'action de prévention.

Il faut prévoir, par exemple :

- Des stores, volets, dispositifs de rafraîchissement d'ambiance, films antisolaires... et vérifier que la ventilation des locaux est efficace
- Des aides mécaniques à la manutention
- Des points d'eau potable et fraîche à proximité des postes de travail
- Pour le travail extérieur, des espaces de repos au frais, des zones d'ombre...

À l'annonce d'une vague de chaleur et durant celle-ci :

- Aménager les horaires de travail : éviter les heures les plus chaudes, limiter les temps d'exposition à la chaleur, augmenter la fréquence des pauses
- Limiter le travail physique, organiser une rotation des tâches et reporter les plus difficiles aux heures les plus fraîches
- Mettre à disposition des ventilateurs, brumisateurs...
- Éviter le travail isolé : travailler en équipe permet une surveillance mutuelle des salariés
- S'assurer que les équipements de protection individuelle (gants, tenue de travail...) sont compatibles avec les fortes chaleurs
- Informer les salariés des risques liés à la chaleur et des mesures de 1^{ers} secours et afficher les recommandations à suivre



Salariés, quelles précautions prendre ?

Pendant les vagues de fortes chaleurs :

- Restez si possible au frais, évitez d'être trop longtemps dans une voiture stationnée ou dans une pièce non ventilée
- Pour tout travail en extérieur, protégez-vous la tête du soleil et restez à l'ombre ou sous abri autant que possible



- Mettez des vêtements amples et légers
- Buvez un verre d'eau toutes les 15-20 minutes même si vous n'avez pas soif. En cas d'effort physique, buvez davantage !
- Rafraîchissez-vous avec un brumisateur, des lingettes humides, un ventilateur...

- Évitez les boissons alcoolisées, trop sucrées, ou à forte teneur en caféine. Mangez suffisamment mais évitez les repas copieux !
- Évitez ou réduisez les efforts physiques importants et adaptez votre rythme de travail selon votre tolérance à la chaleur. Ne faites pas de sport pendant les heures les plus chaudes !
- Éteignez les sources de chaleur inutiles (imprimantes, lampes...)
- Prévenez la personne compétente de tout dysfonctionnement de la climatisation, de la ventilation, d'une rupture de stock d'eau...
- Soyez vigilant en cas de problème de santé connu et/ou de prise de médicaments et/ou de grossesse. Demandez conseil à votre médecin !



→ Dès que vous vous sentez mal, signalez-le !

En cas d'épisode de forte chaleur, un numéro d'information est mis à disposition du public :



LA PLATEFORME TÉLÉPHONIQUE D'INFORMATION « CANICULE »

0800 06 66 66

Appel gratuit entre 9h et 19h depuis un poste fixe

