ACADÉMIE
DE STRASBOURG
Liberté
Égalité
Fraternité

Fiche réflexe

Recommandations pour prévenir les effets de la canicule en période de covid sur les personnels

Exposition à la chaleur

Vous pourriez diminuer les sources de chaleur en éteignant chaque fois que c'est possible les appareils électriques qui produisent de la chaleur (éclairage artificiel, ordinateur…).
Privilégier chaque fois que c'est possible les activités dans des pièces au nord ou dans des zones à l'ombre pour les activités extérieures.
Mouiller quand c'est possible les murs extérieurs, sols et toitures des locaux, cela peut permettre également de gagner quelques degrés, l'eau consomme des calories en s'évaporant.
Prendre autant que faire se peut des pauses thermiques dans des endroits à ambiance plus fraiche.
Adapter votre habillement, le port de vêtements amples, légers et clairs est conseillé pour évacuer la chaleur. Le mouvement des vêtements amples génère un courant d'air qui favorise l'évacuation de la chaleur par la transpiration.

Création d'ombre

Limiter le plus possible la pénétration de chaleur en utilisant des stores ou des dispositifs tels que des films pour vitres limitant le rayonnement solaire.
Les stores extérieurs peuvent faire barrière à la pénétration de chaleur, contrairement aux stores intérieurs qui diminuent uniquement la gêne liée à la luminosité mais ne permettent pas de diminuer la température des locaux.

L'effort physique

L'effort physique augmente considérablement le risque de coup de chaleur. Le travail musculaire produit de la chaleur et des produits de dégradation tels que la myoglobine ou l'acide lactique qui doivent être éliminés par les reins. Il consomme de l'eau. L'effort physique rend donc beaucoup plus problématique la régulation thermique. L'effort physique au soleil en cas de fortes chaleurs doit être considéré comme une activité à haut risque qu'il faut impérativement proscrire.

Aération des espaces

Aérer la pièce le plus souvent possible dès lors que la température extérieure est inférieure à la température intérieure (penser à disposer d'un thermomètre ou d'une sonde permettant de mesurer la température intérieure et extérieure).
Les capteurs de CO_2 peuvent contribuer à la sensibilisation des acteurs ainsi qu'au développement de pratiques adaptées à chaque type de bâtiment pour la périodicité et la durée d'aération.

Hydratation

Maintenir l'accès aux points d'eau sous la condition du respect des mesures barrières. Il est souvent possible de déclencher des boutons pressoirs avec le coude ou d'effectuer une friction hydro-alcoolique avant et après manipulation. La consommation d'un verre d'eau toutes les 20 minutes est conseillée par très fortes chaleurs. La mise à disposition de boissons fraiches est une obligation réglementaire qui favorise la consommation. A défaut d'eau fraîche, il vaut mieux boire de l'eau tiède que de risquer la déshydratation.
La consommation d'alcool favorise la déshydratation et est donc à proscrire. La consommation de substances diurétiques comme le café est également déconseillée.
Enfin, la transpiration favorisant l'élimination d'eau mais aussi de sel, par fortes chaleurs, il est moins nocif qu'à d'autres périodes de l'année de consommer, de façon exceptionnelle, des produits salés très déconseillés habituellement.

Rafraichir la peau

Le rafraichissement de la peau est, comme l'hydratation, un élément important dans la prévention du coup de chaleur. Il ne faut donc pas hésiter à mouiller régulièrement visage, bras et nuque directement au robinet ou à l'aide d'un vaporisateur. Mouiller régulièrement ses vêtements a également un effet favorable sur la température cutanée et centrale.

Utilisation de ventilateurs et brumisateurs

Dans les espaces collectifs de petit volume, clos ou incomplètement ouverts, l'utilisation de ventilateurs à visée de brassage/rafraichissement de l'air en cas d'absence de climatisation est contre-indiquée dès lors que plusieurs personnes sont présentes dans cet espace (notamment dans les salles de classe, même avec port du masque).
L'utilisation de ventilateurs est préconisée, y compris en association avec une brumisation, dans une pièce où se trouve une seule personne. Le ventilateur doit être stoppé avant qu'une autre personne n'entre dans la pièce.
Dans les espaces ouverts, l'utilisation de systèmes collectifs de brumisation est possible sous réserve de maintenir la distanciation physique recommandée.

Utilisation de la climatisation

Les systèmes de climatisation à recyclage total ou partiel peuvent être utilisés uniquement s'ils sont équipés d'un filtre HEPA de classe minimale H13 (selon la norme EN 1822-1

permettant d'arrêter efficacement les aérosols susceptibles de porter le virus, à condition d'un entretien régulier suivant les préconisations du fournisseur).
Les systèmes de climatisation à extraction totale peuvent être utilisés.

Utilisation des VMC

Pour les locaux équipés d'une ventilation mécanique, son bon fonctionnement doit être contrôlé : vérifier l'attestation de bon fonctionnement remise lors du contrôle périodique annuel et s'assurer du dépoussiérage voire du changement des filtres si nécessaire (en tenant compte des caractéristiques du filtre et des préconisations du fabriquant).

Mesures liées à la surveillance individuelle des personnels

Une attention toute particulière doit être portée aux personnels les plus sensibles (femmes enceintes, personnels en situation de handicap, personnels atteints d'affections chroniques, ...) afin de contacter le médecin traitant.
Cesser immédiatement toute activité dès que des signes de malaise se font sentir et faire prévenir l'encadrement, les collègues et consulter un médecin ou, suivant l'urgence, faire le 15 ou 112.
Inciter les personnels à être attentifs aux autres, à déceler les signes ou symptômes d'un coup de chaleur et à les signaler.