

Adopter les bons réflexes pendant les épisodes de canicule



HYDRATEZ-VOUS

- Buvez de l'eau non glacée régulièrement
- Il est recommandé d'éviter les boissons sucrées



PRÉVENEZ L'ACCUMULATION DE CHALEUR

- Aérez les locaux dès que la température extérieure est inférieure à la température intérieure
- Fermer les stores et volets sur les façades ensoleillées
- Limiter l'ouverture des fenêtres et portes, et éteignez les équipements émetteurs de chaleur (écrans, imprimantes, etc.) non utilisés



ADAPTEZ VOTRE TRAVAIL

- Privilégier les atmosphères fraîches
- Respecter les temps de pause
- Éviter le travail isolé
- Réduire l'intensité des activités physiques
- Limiter les expositions directes au soleil ou aux fortes chaleurs



EN CAS DE COUP DE CHALEUR

(nausées, vomissements, confusions, comportements ou propos incohérents, convulsions, perte de connaissance)

- Si la personne est consciente : l'amener à l'ombre, ou dans un endroit frais, mouiller son corps et la ventiler, lui donner à boire de l'eau fraîche.
- Si la personne perd connaissance : la mettre en position latérale de sécurité, rester auprès d'elle en attendant l'arrivée des secours.



SOYEZ ATTENTIF AUX SIGNES D'ALERTE, POUR VOUS ET VOS COLLÈGUES

Les premiers jours de canicule peuvent provoquer fatigue, baisse de vigilance et malaises. Si vous ressentez ou observez une gêne ou un malaise, signalez-le immédiatement à votre supérieur hiérarchique ou à un collègue.