



## Conseils de prévention

- » **Surveiller la température** ambiante.
- » **Boire**, au minimum, **un verre d'eau toutes les 15/20 minutes**, même si l'on n'a pas soif.
- » **Porter des vêtements légers**, amples, de couleur claire, favorisant l'évaporation de la sueur.
- » **Se protéger la tête du soleil**.
- » **Utiliser un ventilateur** (seulement si la température de l'air ne dépasse pas 32°C ; au-delà, cela peut être dangereux car augmentant la température).
- » **Eviter toute consommation de boisson alcoolisée**.
- » Faire des **repas légers** et fractionnés.
- » Redoubler de **prudence si l'on a des antécédents médicaux** et si l'on **prend des médicaments**.
- » **Adapter son rythme de travail** selon la tolérance à la chaleur.
- » **Eviter ou réduire les efforts physiques** trop importants.
- » **Inciter les salariés à se surveiller mutuellement** pour déceler rapidement les signes ou symptômes du coup de chaleur et les signaler à l'employeur et au médecin du travail.

### Comment reconnaître le coup de chaleur ?

Fatigue, sueurs abondantes, vertiges, maux de tête, crampes musculaires.  
Propos incohérents, agitation, perte de l'équilibre, perte de connaissance.

## Premiers secours

Dès que ces symptômes apparaissent, il faut cesser toute activité et agir **RAPIDEMENT** :

- 1. alerter les secours** : SAMU (**15**),
- 2. transporter la personne à l'ombre** ou dans un endroit frais et bien ventilé,
- 3. lui enlever ou desserrer ses vêtements**,
- 4. asperger le corps de la personne d'eau fraîche**, ou placer des linges humides sur la plus grande surface corporelle, en incluant la tête et la nuque, pour faire baisser la température corporelle (à renouveler régulièrement),
- 5. si la victime est consciente, lui faire boire de l'eau fraîche par petites quantités**,
- 6. si la victime est inconsciente, rester auprès d'elle** et attendre les secours. S'il y a un sauveteur secouriste du travail dans l'entreprise, il doit la mettre en position latérale de sécurité.

### Législation - Les employeurs sont tenus selon :

- » **l'article R.4121-1 du Code du travail** : d'évaluer le risque lié aux fortes chaleurs et mettre en œuvre les moyens de le prévenir dans le cadre d'un plan d'action,
- » **l'article L.4121-1 du Code du travail** : de prendre les mesures nécessaires pour assurer la sécurité et protéger la santé physique et mentale des travailleurs de leurs établissements en y intégrant les conditions de température,
- » **l'article R.4225-2 du Code du travail** : de mettre à la disposition des travailleurs de l'eau potable et fraîche pour la boisson.

Sources : INRS et Ministère des affaires sociales et de la santé, plan national canicule 2016.