

Plan canicule, comment agir ?



Recommandations en cas de fortes chaleurs

- ➔ Boire régulièrement de l'eau de préférence fraîche (10-12°C), même si l'on ne ressent pas la soif (un verre d'eau toutes les 15-20 minutes).
- ➔ Porter des vêtements amples, légers, de couleur claire, favorisant l'évaporation de la sueur,
- ➔ Adapter son rythme de travail selon sa tolérance à la chaleur. Attention, travailler plus vite pour finir plus tôt peut s'avérer dangereux.
- ➔ Éviter les efforts physiques trop importants.
- ➔ Informer de tout dysfonctionnement pouvant être source de risque (exemple : distributeur d'eau en panne ...).
- ➔ Penser à éliminer / diminuer toute source additionnelle de chaleur (éteindre le matériel électrique, lorsqu'il n'est pas utilisé : poste informatique, imprimante, lampe, etc.). Ne pas utiliser de ventilateur au-delà de 32°C car ce dernier augmente la température ambiante.
- ➔ Cesser immédiatement toute activité, dès que des symptômes de malaise se font sentir et de le signaler (encadrement, service sécurité, médecin du travail ...).
- ➔ En cas de trouble en fin de journée, éviter toute conduite de véhicule et/ou se faire accompagner.
- ➔ Se surveiller mutuellement pour déceler les signes ou symptômes du coup de chaleur et les signaler (encadrement, service sécurité, médecin du travail ...).

Comment reconnaître le coup de chaleur ?

Si, au cours d'une journée de travail en ambiance chaude, un Salarié présente l'un des symptômes suivants :

- ➔ grande faiblesse, grande fatigue, étourdissements, vertiges,
- ➔ s'il tient des propos incohérents, perd l'équilibre, perd connaissance.

ATTENTION ! Il peut s'agir des premiers signes d'un coup de chaleur, c'est une urgence médicale.

Il faut agir RAPIDEMENT, EFFICACEMENT, et lui donner les premiers secours :

- ➔ Contacter ou faire appeler un Sauveteur Secouriste du Travail identifié dans la liste des SST ;
- ➔ [Depuis une ligne fixe du lieu de travail composer le préfixe 0] 15 – SAMU : contacter le SAMU pour tout problème grave de santé ou en cas de doute sur la gravité ;
- ➔ rafraîchir la personne ;
- ➔ transporter la personne à l'ombre ou dans un endroit frais et lui enlever ses vêtements ;
- ➔ asperger le corps de la personne d'eau fraîche ;
- ➔ faire le plus de ventilation possible ;
- ➔ donner de l'eau en l'absence de troubles de la conscience.