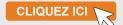


Les fortes chaleurs

LE SAVIEZ-VOUS?



Vous êtes témoin d'un coup de chaleur : comment réagir ?













Le travail par fortes chaleurs présente des risques pour la santé. Les personnes exposées doivent être vigilantes aux signes précurseurs du coup de chaleur, dont les conséquences peuvent parfois être graves.

Risques et conséquences

Niveau 1 : Coup de soleil

Rougeur et douleur, fièvre, maux de tête...

Niveau 2 : Crampes de chaleur

Spasmes douloureux (jambes et abdomen), transpiration...



Transpiration, faiblesse, froideur et pâleur de la peau, pouls faible...

Niveau 4: Insolation, Coup de chaleur

Température supérieure à 40,5°C, pouls rapide et fort, malaise avec perte de conscience...

Comment s'en prémunir?

- Protégez-vous la tête du soleil,
- Buvez de l'eau, il est conseillé de boire 2L par jour, et faites des pauses à l'ombre régulièrement,
- Limitez les tâches physiques,
- · Portez des vêtements légers, couvrants et
- Enduisez-vous de crème solaire avec un indice de protection élevé toutes les 2h.
- Utilisez les dispositifs limitant les effets de la chaleur à votre disposition: ventilateurs, brumisateurs...
- **Évitez** l'alcool, les repas trop copieux et le tabac,



CLIQUEZ















