



Les fortes chaleurs

LE SAVIEZ-VOUS ?



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

[CLIQUEZ ICI](#)



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...

Niveau 3 : Épuisement

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...



[CLIQUEZ ICI](#)

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 clairs,
- **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 ICI](#)