



ATTENTION SI VOUS ETES DANS L'UN DE CES CAS

- Vous ne vous sentez pas très bien
Soyez attentifs à l'apparition de symptômes tels que crampes musculaires, frissons, nausées ou mal au ventre, mal de tête, étourdissements, vertiges, fatigue inhabituelle ou malaise généralisé.
- Vous avez plus de 50 ans
- Vous êtes une femme enceinte
- Vous ne buvez pas assez
Par temps chaud, il est préférable de boire au minimum l'équivalent d'un verre d'eau toutes les 20 minutes. Vous ne devez en revanche pas boire plus d'un litre et demi par heure.
- Vous avez des antécédents médicaux (pathologie cardiovasculaire, maladie des voies respiratoires, diabète)
- Vous prenez des médicaments du type neuroleptiques (tranquillisants, antidépresseurs, anxiolytiques...), des antihistaminiques ou d'autres médicaments. **Dans ce cas, adressez-vous à votre médecin**
- Vous consommez de l'alcool (ou des drogues).
- Votre condition physique n'est pas parfaite (sédentarité, manque d'exercice physique...)
- Vous n'êtes pas habitué à exécuter votre tâche (intérim, changements de méthodes, rotations dans les équipes...)
- Vous n'êtes pas acclimaté à cette chaleur : vous reprenez le travail après une absence de plus de 15 jours sous un climat plus « tempéré », ou bien vous êtes intérimaire...



Liberté • Égalité • Fraternité
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
PREFET DU GARD

CANICULE : « Période de très grande chaleur de l'été ; cette chaleur elle-même. »

LES MESURES PREVUES PAR LE CODE DU TRAVAIL

L'employeur est tenu de prendre les mesures nécessaires pour assurer la sécurité et protéger la santé des travailleurs de leurs établissements, en y intégrant les conditions de température.

Il est en effet tenu de renouveler l'air des locaux de travail en évitant les élévations exagérées de températures et d'aménager les postes de travail extérieurs de manière à assurer, dans la mesure du possible, la protections des travailleurs contre les conditions atmosphériques

Dans les locaux à pollution non spécifique, c'est à dire ne faisant pas l'objet d'une réglementation particulière, le renouvellement de l'air doit avoir lieu soit par ventilation mécanique soit par ventilation naturelle permanente.

Il doit mettre à la disposition des salariés de l'eau potable et fraîche pour la boisson.

Sur les chantiers du BTP, les chefs d'établissement sont tenus de mettre à la disposition des travailleurs 3 litres d'eau, au moins par jour et par travailleur.



DIRECTE 174, rue Antoine Blondin – CS 33007 – 30908
NIMES cedex 2

☎ : 04.66.38.55.55 – 📠 : 04.66.38 .55.39



PREMIERES MESURES DE SECOURISME

Coup de chaleur : conduite à tenir pour les secouristes

- **Alertez ou faites alerter le Samu (15) ou les Pompiers (18).**
- **Amener la victime dans un endroit frais et bien aéré.**
- **La déshabiller ou desserrer ses vêtements.**

- Arroser la victime ou placer des linges humides sur la plus grande surface corporelle, en incluant la tête et la nuque, pour faire baisser sa température corporelle (à renouveler régulièrement).

- **Si la victime est consciente, lui faire boire de l'eau fraîche.**

- Si la victime est inconsciente, la mettre en position latérale de sécurité, en attendant les secours après mise en route des premières mesures de secourisme.

Effets de la chaleur

Symptômes et conséquences

Niveau 1 - Coup de soleil * : Rougeur et

douleur, œdème, vésicules, fièvre, céphalées

Niveau 2 - Crampes de chaleur : Spasmes

douloureux (jambes et abdomen), transpiration

Niveau 3 - Épuisement : Forte transpiration,

faiblesse, froidure et pâleur de la peau, pouls

faible, température normale

Niveau 4 - Coup de Chaleur : Température

corporelle supérieure à 40,6 °C, peau sèche et

chaude, pouls rapide et fort, perte de conscience

possible. Décès possible par défaillance de la

thermorégulation.

* consécutif à une exposition au soleil (ultraviolets) (d'après la définition de la Croix rouge)