

## CONSEILS DURANT LA PÉRIODE ESTIVALE EN CAS DE FORTE CHALEUR

- ❖ Penser à consulter quotidiennement le bulletin météo et surveiller la température ambiante,
- ❖ Porter des vêtements légers qui permettent l'évaporation de la sueur (ex. vêtements de coton) amples et de couleur claire,
- ❖ Se protéger la tête du soleil en cas d'exposition à l'extérieur,
- ❖ Penser à éliminer toute source additionnelle de chaleur (éteindre le matériel électrique non utilisé par exemple),
- ❖ Utiliser un ventilateur (seulement si la température de l'air ne dépasse pas 32°C). Au delà cela peut être dangereux car augmente la température,
- ❖ **BOIRE DE L'EAU ET MANGER,**
- ❖ Boire au minimum, l'équivalent d'un verre d'eau toutes les 15-20 minutes, même si l'on n'a pas soif !
- ❖ Faire des repas légers et fractionnés,
- ❖ Éviter toute consommation de boisson alcoolisée, de boisson à forte teneur en caféine (café, thé, colas) ou de boissons très sucrées.

### **LIMITER LES EFFORTS**

- ❖ Adapter son rythme selon la tolérance à la chaleur et s'organiser de façon à réduire la cadence (faire vite pour finir plus tôt peut être dangereux),
- ❖ Dans la mesure du possible, réduire ou différer les efforts physiques intenses, et reporter les tâches ardues aux heures les plus fraîches de la journée,
- ❖ Alléger la charge de travail par des cycles courts : travail / repos (une pause toutes les heures),
- ❖ Utiliser au maximum les aides mécaniques à la manutention.

### **SURVEILLER LES SIGNES**

- ❖ Redoubler de prudence si vous êtes enceinte et, si besoin, faire des pauses supplémentaires.
- ❖ Être d'autant plus attentif en cas d'antécédents médicaux et/ou si l'on prend des médicaments.
- ❖ Cesser immédiatement toute activité dès que des symptômes de malaise se font sentir et demander de l'aide.

### **COMMENT RECONNAITRE UN COUP DE CHALEUR :**

- Modification du comportement habituel, difficulté inhabituelle de se déplacer,
- Grande faiblesse,
- Grande fatigue,
- Maux de tête, étourdissements, vertiges, troubles de la conscience, convulsions,
- Nausées, vomissements, diarrhées,
- Crampes musculaires,
- Température corporelle élevée.

**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 :**

- Alerter un médecin,
- 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 si pas de trouble de la conscience.