

FORTES CHALEURS ET CANICULE

LA CAPEB VOUS DONNE LES BONNES PRATIQUES



LES RÈGLES DE BASE

BOIRE RÉGULIÈREMENT

même si la soif ne se fait pas sentir

PORTER DES VÊTEMENTS COUVRANTS

mais légers et de couleurs claires

SE COUVRIR LA TÊTE ET LA NUQUE

et penser à la crème solaire. Il existe des lunettes de sécurité teintées (filtre UV)

NE PAS CONSOMMER D'ALCOOL

(bière et vin compris) et limiter les boissons à forte teneur en caféine (sodas, café) et les aliments trop riches

LIMITER LES EFFORTS ET LE TRAVAIL PHYSIQUES

Utiliser les aides à la manutention mises à disposition, mécanisation des opérations etc.

SE TENIR À L'OMBRE

et éviter de s'exposer durant les heures les plus chaudes

RÉALISER DES PAUSES DE RÉCUPÉRATION RÉGULIÈRES

PENSER À ÉLIMINER TOUTE SOURCE ADDITIONNELLE DE CHALEUR

en éteignant le matériel électrique non utilisé

DISPOSER DE PROTECTIONS

pour éviter tout contact corporel avec les surfaces, notamment métalliques, exposées directement au soleil

EN +

VÉRIFIER QUOTIDIENNEMENT LES CONDITIONS MÉTÉOROLOGIQUES ET SUIVRE LES BULLETINS D'ALERTE

LES SYMPTÔMES

En cas de coup de chaleur (propos incohérents, grande fatigue, vertiges, nausées, soif intense, fièvre...)



LES BONS RÉFLEXES EN CAS DE MALAISE

METTRE
LA PERSONNE
À L'OMBRE

RETIRER
LES VÊTEMENTS
SUPERFLUS

VENTILER
ET RAFRAÎCHIR
LA PERSONNE

EN +

REDOUBLER DE PRUDENCE AVEC LES TRAVAILLEURS AYANT DES ANTÉCÉDENTS MÉDICAUX ET / OU PRENANT DES MÉDICAMENTS



BOITE À OUTILS



CONSULTEZ LE MÉMO DE L'IRIS ST SUR LES
CONDITIONS CLIMATIQUES PARTICULIÈRES >>



TÉLÉCHARGEZ L'AFFICHE DE L'OPPBTP >>