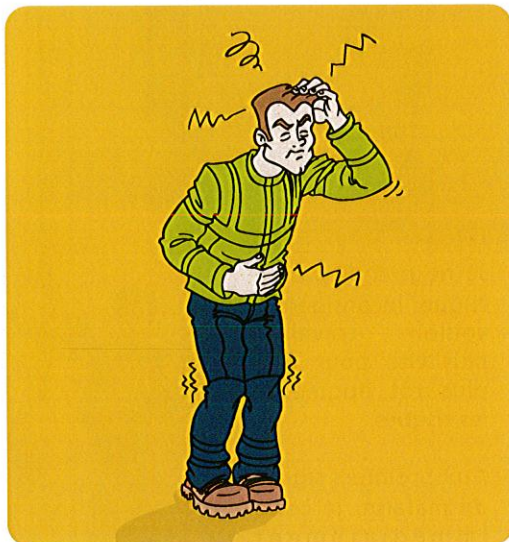


## LES FORTES CHALEURS

Il existe un risque de déshydratation, aggravation d'une maladie chronique, insolation ou coup de chaleur.

Lorsque le corps ne peut plus réguler sa température, celle-ci peut s'élever à plus de 40°C. On parle alors de coup de chaleur. Une prise en charge est nécessaire et la victime doit être soignée très rapidement pour éviter des séquelles neurologiques. Ce trouble peut être mortel dans 15 à 25 % des cas.



Je dois savoir en reconnaître les symptômes :

- fatigue ;
- maux de tête ;
- nausées ;
- vertiges ;
- crampes ;
- peau sèche, rouge et chaude ;
- agitation ;
- confusion ;
- étourdissement ;
- maladresse anormale ;
- perte de concentration ;
- ...

## RÉAGIR EN CAS DE COUP DE CHALEUR

Si l'un de mes collègues est victime d'un coup de chaleur, je dois :



### 1- Alerter ou faire alerter

les secours en appelant le :

**15 (SAMU)**

**18 (pompiers)**

**112 (numéro européen d'urgence).**



### 2 - Si possible, l'amener dans un endroit ombragé, frais et aéré.



### 3 - Le déshabiller ou desserrer ses vêtements.



### 4 - Asperger la victime d'eau fraîche et/ou placer des linges humides sur l'ensemble du corps en incluant la tête et la nuque, pour faire baisser sa température corporelle. Je renouvelle régulièrement l'opération jusqu'à l'arrivée des secours.

### 5 - Seulement si la victime est consciente, lui faire boire de l'eau.

### 6 - Si la victime est inconsciente, la mettre en position latérale de sécurité et attendre les secours avec elle après avoir réalisé les premiers gestes de secours.



## Les fortes chaleurs



LA SÉCURITÉ, JE M'ENGAGE !



eni france

eni



## LES FORTES CHALEURS

LA VIGILANCE DEVIENT IMPÉRATIVE DÈS QUE LA TEMPÉRATURE ATTEINT 30°C À L'OMBRE.

J'écoute les informations données par la météo. Je suis d'autant plus prudent lorsque la température de nuit, proche ou supérieure à 25°C, empêche un sommeil réparateur.



Je prends quelques précautions pour limiter les risques :

- Si possible et en accord avec mon responsable, j'aménage mes horaires pour réaliser les tâches les plus pénibles en début de matinée.
- Je prends mes pauses dans un endroit frais et à l'ombre.



- Je bois régulièrement de l'eau même si je n'ai pas soif. J'évite les boissons alcoolisées, les repas trop gras et copieux. Je limite ma consommation de tabac.
- Je protège ma tête du soleil. Je porte des vêtements amples, légers et de couleur claire.

## LES FORTES CHALEURS

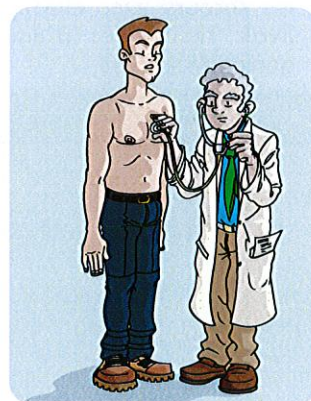
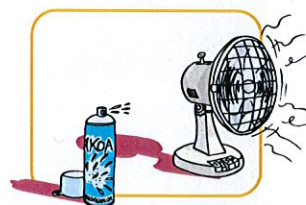
Malgré la chaleur, le port des équipements de protection est obligatoire.

Ils me protègent également des rayons du soleil.



- Je n'oublie pas de mettre de la crème solaire sur les parties de mon corps non protégées.

- Je prévois des brumiseurs ou ventilateurs. Pour rappel, au-delà de 33°C, un ventilateur est inefficace s'il n'est pas placé devant une source froide.

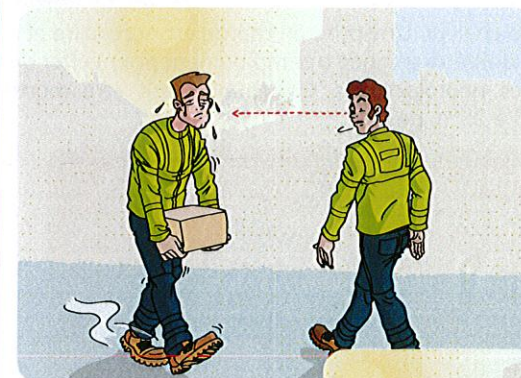


- En fonction de mon état de santé (prise de médicaments, maladie chronique, régime alimentaire, grossesse etc.), je prends conseil auprès du médecin du travail.

## LES FORTES CHALEURS

J'évite de rester isolé à mon poste de travail.

Je suis attentif aux autres agents et je signale immédiatement toute anomalie.



- Je ne prends pas de risque inconsidéré : vouloir travailler plus vite pour finir plus tôt augmente les risques.

- Aux premiers signes de malaise, je cesse immédiatement toute activité et je le signale à mon responsable.



- En cas de trouble à la fin de ma journée de travail (fatigue, étourdissement, maux de tête), je ne prends pas le volant. Je me fais raccompagner.

