

... de fortes chaleurs



MESURES PRÉVENTIVES EN CAS DE FORTES CHALEURS

■ S'hydrater suffisamment

- Boire le plus souvent possible, un verre d'eau toutes les 20 minutes même si l'on ne ressent pas la soif.
- Boire une quantité minimale de 1,5 litre par jour. L'eau sodée telle que l'eau de Vichy peut être recommandée en alternance avec de l'eau plate.
- Privilégier l'apport de fruits et de légumes riches en eau.
- Alléger ses repas et éviter les boissons alcoolisées.

■ Se rafraîchir

- Pulvériser de l'eau avec un brumisateur ou appliquer des lingettes humides sur le visage, le cou, les bras...
- Utiliser des ventilateurs et, pour plus d'efficacité, veiller à humidifier votre peau.
- Porter des vêtements légers, amples, de couleur claire, de préférence en fibres naturelles comme le coton.

Mais aussi...

- Éviter si possible les efforts physiques et faire des pauses fréquentes dans un endroit frais.
- Éviter les déplacements en voiture si elle ne dispose pas de climatisation.
- Fermer les fenêtres, les stores, les volets sur les façades exposées au soleil, les maintenir fermés tant que la température extérieure est supérieure à la température intérieure.
- Penser à éliminer toute source additionnelle de chaleur (éteindre le matériel électrique lorsqu'il n'est pas utilisé : matériel informatique, luminaires...).
- Quand cela est possible, redéployer les agents présents dans des bureaux moins exposés ou aménager les horaires de travail.

LES RISQUES POUR LA SANTÉ

■ La déshydratation

Chez l'adulte, elle se caractérise par une soif intense, des crampes douloureuses au niveau des jambes ou de l'abdomen, des étourdissements...

■ Le coup de chaleur

Lorsque la température corporelle dépasse 40° Celsius :
céphalées, étourdissements, fatigue, peau sèche et chaude, accélération du rythme cardiaque et de la respiration.

Il y a un risque de perte de connaissance et un risque vital.

À la vue de ces signes, il faut immédiatement :

- Appeler le SAMU (15) et le Sauveteur Secouriste du Travail,
- Amener la personne dans un endroit frais et bien aéré,
- La brumiser ou placer des linges humides sur son corps, poser une poche de glace protégée sur son front et sa nuque,
- Lui faire boire de l'eau fraîche par petites gorgées.

Si la personne est inconsciente, alerter immédiatement le SAMU (15) et le Sauveteur Secouriste du Travail et suivre leurs consignes.

SOYEZ VIGILANTS CAR LES RISQUES SONT PLUS GRANDS EN CAS DE :

- Maladies cardio-vasculaires,
- Maladies des voies respiratoires,
- Diabète,
- Insuffisance rénale,
- Prise de certains médicaments : antihistaminiques, diurétiques, antidépresseurs, neuroleptiques,
- Prise de drogues,
- Consommation d'alcool,
- Grossesse,
- Obésité,
- Manque de sommeil,
- Infection.

Les risques augmentent également avec l'âge.

L'acclimatation à la chaleur ne survient qu'au bout de 8 jours.