



Santé au travail

N'oubliez pas !

*Le coup de chaleur
est une urgence médicale
il faut agir en moins de 30 minutes*

Appeler les secours

15 (SAMU)

18 (pompiers)

ou le 112 (d'un téléphone portable)

*Consultez chaque jour le
bulletin météorologique*



SMIS
Santé au Travail

50 rue du Pressoir
CS 44008
49402 SAUMUR Cedex

Tél. : 02 41 50 28 40

Fax : 02 41 50 62 96

www.sante-travail.net



*votre
partenaire
santé
au travail*

le **Travail** en été
par **Fortes Chaleurs**

Plan Canicule

Juillet 2011



Le Travail en été par Fortes Chaleurs

Les Situations à risque

- Température extérieure supérieure à 30° à l'ombre la journée et 25° la nuit
- Travaux à forte charge physique effectués en plein soleil ou à proximité d'une source de chaleur

Les symptômes qui doivent alerter

- **Les crampes de chaleur** qui peuvent survenir aux bras, aux jambes ou à l'abdomen, particulièrement en cas d'activité physique intense
- **L'épuisement** après plusieurs jours de chaleur : vertiges, fatigue, insomnie ou agitation nocturne inhabituelle
- **L'insolation** qui résulte de l'action directe du soleil sur la tête : maux de tête, somnolence, nausées, perte de connaissance, fièvre, brûlures cutanées parfois
- **Le coup de chaleur** avec fièvre > 40°, peau chaude, rouge et sèche, maux de tête violents, confusion ou perte de connaissance, convulsions

Attention !

*Le coup de chaleur est une urgence médicale
Appeler les secours par le 15 ou le 18
dès les premiers symptômes d'alerte*

En attendant les secours, transporter la victime dans un lieu frais, desserrer ou ôter ses vêtements, l'asperger en permanence et abondamment d'eau fraîche, la faire boire souvent et en petite quantité seulement si elle est consciente. Mettre la victime en Position Latérale de Sécurité si elle est inconsciente

Conseils aux employeurs

L'employeur doit évaluer les risques professionnels liés au travail pendant les fortes chaleurs estivales, prendre les mesures préventives adaptées, techniques ou d'organisation du travail et informer les salariés

- **Adapter les rythmes et l'organisation du travail**
 - ▶ réduire les cadences et organiser des cycles courts de travail avec des pauses supplémentaires en lieu frais (toutes les heures par exemple)
 - ▶ débuter la journée plus tôt le matin, à la fraîcheur, ou la finir plus tard
 - ▶ réduire ou différer aux heures les plus fraîches de la journée les travaux pénibles ou contraignants au port d'équipements de protection chauds ou lourds
 - ▶ prévoir des aides mécaniques pour les travaux de manutention
 - ▶ éviter les postes de travail isolés
 - ▶ mettre à disposition des dispositifs tels que brumisateurs, ventilateurs (efficaces à moins de 32°, au delà le brassage d'air chaud augmente l'inconfort)
 - ▶ prévoir des points d'eau réfrigérée
 - ▶ éliminer toutes les sources parasites de chaleur
- **Informer les travailleurs**
 - ▶ informer tous les salariés des risques liés à la chaleur, les moyens et les conseils pour s'en préserver
 - ▶ organiser les premiers secours et informer des conduites d'urgence

Conseils aux salariés

- **Adapter son hygiène de vie**
 - ▶ boire, au minimum, un verre d'eau toutes les 15-20 minutes, même si l'on n'a pas soif
 - ▶ éviter toute consommation de boissons alcoolisées, bière et vin compris
 - ▶ faire des repas légers et fractionnés, légèrement salés dans cette circonstance
 - ▶ éviter de fumer
- **Se protéger**
 - ▶ porter des vêtements légers, respirants, amples, de couleur extérieure claire
 - ▶ se protéger la tête du soleil, ne pas travailler torse nu, protéger sa peau d'une crème solaire «écran total» à appliquer plusieurs fois par jour
- **Eviter le surmenage**
 - ▶ adapter sa cadence de travail à sa tolérance à la chaleur
 - ▶ commencer le travail plus tôt
 - ▶ utiliser systématiquement les aides à la manutention disponibles
- **Etre prudent**
 - ▶ cesser toute activité en cas de symptôme d'intolérance à la chaleur
 - ▶ attention si antécédents de malaise ou maladie chronique
 - ▶ prudence si l'on prend des médicaments, surtout diurétiques ou tranquillisants
- **S'informer**
 - ▶ consulter les bulletins météorologiques
 - ▶ surveiller la température ambiante
 - ▶ ne pas hésiter à contacter son médecin du travail pour toute inquiétude