

Travail à la chaleur

Lorsque la température ambiante, à l'ombre, dépasse les 30°C, la vigilance est de mise. Pour soi comme pour ses collègues, les températures extrêmes mettent les corps à rude épreuve ; apprenez à repérer les situations dangereuses et à réagir face à un coup de chaleur.

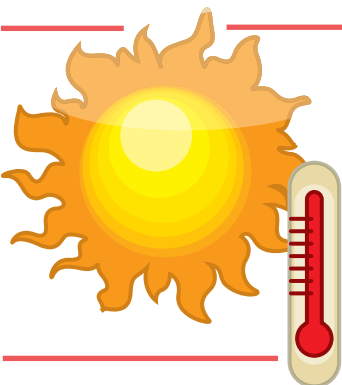


Prévention des risques professionnels



LES FACTEURS DE RISQUE

- ▶ Le climat : chaud et humide.
- ▶ L'âge : plus il augmente, moins on supporte la chaleur.
- ▶ La grossesse.
- ▶ La consommation d'alcool.
- ▶ Le diabète, les maladies cardio-vasculaires.
- ▶ La nature de certains travaux : manutentions lourdes, gestes répétitifs, obligation de porter des vêtements de sécurité empêchant l'évaporation de la sueur, proximité des machines, utilisation de produits chimiques volatils et toxiques...



Une température supérieure à 32°C le jour et à 24°C la nuit, et ce pendant au moins 3 jours consécutifs, correspond à la définition de la canicule. Consultez quotidiennement les bulletins météo de Provence-Alpes-Côte d'Azur et Corse.

COMMENT SE PROTÉGER ?

▶ Boire régulièrement, même si l'on ne ressent pas la soif. Un brumisateur est également un bon allié contre la chaleur et permet de s'hydrater.

▶ Se protéger du soleil : tête (chapeau, casquette) et corps (porter des vêtements amples, légers, de couleur claire).

▶ Éviter les repas copieux, l'alcool, le tabac.

▶ Adapter le rythme de travail : travailler à l'ombre dès que possible, faire des pauses régulières dans un lieu frais.

▶ Réduire les efforts physiques importants : utiliser les aides mécaniques à la manutention, reporter les tâches les plus ardues.



▶ Utiliser la climatisation ou un ventilateur, tout en restant vigilant. Il est fortement déconseillé de dépasser les 8°C d'écart entre l'intérieur et l'extérieur (risque de choc thermique).

▶ Éviter de travailler de façon isolée : être attentif à ses collègues.

LE COUP DE CHALEUR SYMPTÔMES

▶ Faiblesse, fatigue.

▶ Étourdissement, vertiges.

▶ Nausées, vomissements, maux de tête, crampes.

▶ Propos incohérents, perte d'équilibre, perte de connaissance.

LE COUP DE CHALEUR CONDUITE À TENIR

ALERTER

Prévenir le secouriste si votre entreprise en a un, et alerter les secours :

 Pompiers : 18

 SAMU : 15 (depuis un portable : 112)

PROTÉGER ET SECOURIR

▶ Amener la victime à l'ombre ou dans un endroit frais.

▶ Arroser la victime ou placer des linges humides sur la plus grande surface corporelle.

▶ Si la victime est consciente, lui faire boire de l'eau fraîche.

▶ La déshabiller ou desserrer ses vêtements.

▶ Si la personne est inconsciente, la mettre en position latérale de sécurité en attendant l'arrivée des secours.

**Si vous constatez de tels symptômes,
AGISSEZ. Il s'agit d'une urgence
médicale.**

EN SAVOIR PLUS

Pour toute question, contactez votre Médecin du travail ou l'équipe pluridisciplinaire de votre Service de Santé au Travail



Document élaboré par :

AISMT 04 - AISMT 13 - AIST 83 - AIST 84 - AMETRA06 - APST BTP 06
ASTBTP 13 - CMTI 06 - Expertis - GEST 05 - GIMS 13 - GMSI 84
SAT Durance Luberon - SIST Corse du Sud - Santé au Travail Provence
membres de Présanse Paca-Corse



Retrouvez-nous sur   