

NOS CENTRES DE CONSULTATION



Proximité

Accompagnement

Conseil

NOS ADRESSES :

Libourne

5 rue Fimin Didot
33500 Libourne

Beychac et Caillau

Impasse de la joncasse
Lieu-dit Le Barbut
33750 Beychac et Caillau

Coutras

13 bis, lieu-dit A l'Atelier
33230 Coutras

La Lande de Fronsac

192 ZA L'illot
33240 La Lande de Fronsac

St Magne de Castillon

13 avenue du Général de Gaulle
33350 Saint Magne de Castillon

Membre du Réseau



TRAVAIL ET FORTE CHALEUR

PRÉVENTION DES
RISQUES



Qu'est ce que le coup de chaleur ?

Le coup de chaleur désigne une défaillance des mécanismes de l'organisme visant à contrôler la température. Il survient après une longue exposition à la chaleur ou en cas d'efforts prolongés dans un environnement chaud et/ou humide.

Quels sont les symptômes d'un coup de chaleur ?

- ◇ Maux de tête
- ◇ Vertiges
- ◇ Sensation de chaleur intense, soif intense
- ◇ Fatigue
- ◇ Crampes musculaires
- ◇ Nausées, vomissements, diarrhées
- ◇ Fièvre au dessus de 38°
- ◇ Chute de la tension artérielle
- ◇ Coma



Qu'est ce que la déshydratation ?

Elle se manifeste lorsque les pertes en eau du corps sont plus importantes que les apports par les boissons et les aliments.

Les 1ers signes de déshydratation : sensation de soif, bouche sèche, fatigue, maux de tête, baisse du volume des urines qui prennent une couleur foncée, fièvre, fatigue, troubles du comportement.

Quels précautions prendre en tant que salarié ?

- ◇ Buvez régulièrement de l'eau même si vous ne ressentez pas la soif
- ◇ Portez des vêtements amples et de couleur claire
- ◇ Evitez les repas trop gras et copieux
- ◇ Protégez vous la tête
- ◇ Adaptez votre rythme de travail
- ◇ Pour tout travail en extérieur, privilégiez autant que possible les zones ombragées

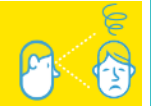
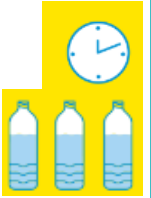


- ◇ Pour tout port de charge, utilisez systématiquement les aides mécaniques à la manutention (chariot, diable)
- ◇ Evitez ou réduisez les efforts physiques trop importants

Quelles mesures prendre en tant qu'employeur ?

Comme l'indique le ministère du Travail, l'employeur est tenu de mettre en place une organisation et des moyens adaptés aux épisodes de fortes chaleurs.

- ◇ Aménagez les horaires de travail
- ◇ Augmentez la fréquence des pauses de récupération
- ◇ Installez des sources d'eau potable et fraîche aux postes de travail
- ◇ Equipez vos salariés de moyens de protection contre les fortes chaleurs
- ◇ Limitez autant que possible le travail physique et reportez les tâches les plus lourdes
- ◇ Privilégiez l'utilisation des aides mécaniques
- ◇ Evitez le travail isolé et privilégiez le travail en équipe
- ◇ Limitez les temps d'exposition à la chaleur ou effectuez une rotation des tâches



COUP DE CHALEUR ET 1ERS SECOURS

Fatigue, maux de tête, soif intense, crampes, vertiges, confusion, fièvre au delà de 39°

Il s'agit d'une urgence vitale: vous devez impérativement :



1. **Alerter** les secours 15-18-112
2. Amener la victime à l'ombre ou dans un endroit frais
3. Lui enlever ses vêtements
4. Placer des sacs de glaçons sur les cuisses et bras ou faire couler de l'eau fraîche sur le corps
5. Si la victime est consciente, lui donner de l'eau à boire
6. Si la victime perd connaissance, la mettre en position latérale de sécurité en attendant l'arrivée des secours

