



Minute sécurité

Fortes chaleurs : les bons réflexes à adopter



Règle d'or n° 1

Je suis en bonne forme pour prendre mon travail



**La nouvelle vague de chaleur qui a débuté vendredi 8 août, va s'intensifier toute la semaine. Il est indispensable d'adopter 3 facteurs fondamentaux de protection :**

- L'anticipation
- La préparation
- L'implication

Des gestes simples permettent d'éviter les accidents. En effet, il faut se préparer avant les 1ers signes de souffrance corporelle, même si ces signes paraissent souvent insignifiants.

**Les bons réflexes à adopter durant cette semaine :**

-  Buvez régulièrement de l'eau sans attendre d'avoir soif
-  Rafrâchissez-vous le corps (visage et bras, plusieurs fois par jour) avec de l'eau ou l'aide d'un brumisateur
-  Limitez tout effort physique en plein air et évitez de vous déplacer aux heures les plus chaudes
-  Prenez régulièrement des nouvelles de vos collègues et de votre entourage
-  Demandez conseil à votre médecin traitant ou à la médecine du travail, en cas de problème de santé ou traitement médicamenteux régulier (ex. : adaptation de doses)

En cas de signaux d'alerte (crampes, vertiges,...), n'hésitez pas à informer vos collègues ou à alerter les secours selon les procédures sites habituelles.

