



Minute sécurité

Fortes chaleurs : les bons réflexes à adopter








Avant et pendant les vagues de chaleur, 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 les périodes à forte chaleur :

-  Buvez régulièrement de l'eau sans attendre d'avoir soif (recommandation : 3 litres par personnes et par jour pour les postes exposés à la chaleur)
-  Rafraîchissez-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.



Règle d'or n° 1

Je suis en bonne forme pour prendre mon travail

