



# CANICULE ET FORTES CHALEURS : PRÉVENIR LES RISQUES

**VOTRE BROCHURE  
PRÉVENTION**  
VERSION SALARIÉ

Le travail en période de canicule ou de fortes chaleurs peut être à l'origine de troubles pour la santé, voire d'accidents du travail, dont certains peuvent être mortels.  
***Repérez et réagissez en cas de situations dangereuses.***

# COMMENT PRÉVENIR LES SITUATIONS DANGEREUSES ?

## PRÉVENTION DE L'EXPOSITION AUX UV :

- Privilégier autant que possible les **zones ombragées pour le travail en extérieur**
- Protéger la tête du soleil par le port d'un **couvre-chef**
- Protéger les yeux du soleil par le port de **lunettes de soleil**



## PRÉVENTION DE L'EXPOSITION À LA CHALEUR

- Porter des **vêtements amples, légers, de couleur claire**, favorisant l'évaporation de la sueur
- Faire des pauses régulières dans un **endroit frais**
- Utiliser, si possible, la **climatisation** (avec écart maximum de 8°C) ou un **ventilateur** (attention : en cas de COVID, se référer aux conditions sanitaires en vigueur ; voir document Présosa)
- Préférer les **repas légers et fractionnés**
- Boire **régulièrement de l'eau**, même si vous ne ressentez pas la soif (l'équivalent d'un verre toutes les 15/20 minutes, sauf contre-indication médicale)
- Eviter les **boissons alcoolisées** ou riches en **caféine**
- Penser à consulter quotidiennement le **bulletin météo**



# COMMENT RECONNAÎTRE LES SIGNAUX D'ALERTE ?

**Soyez vigilants pour vous et vos collègues** si vous ressentez ou constatez un ou plusieurs signaux suivants :



**CRAMPES**



**FATIGUE INHABITUELLE**



**MAUX DE TÊTE**



**VERTIGES OU NAUSÉES**



**FIÈVRE**



**PROPOS INCOHÉRENTS**

## QUELLE CONDUITE À TENIR EN CAS DE MALAISE ?



Dans tous les cas, vous devez impérativement alerter ou faire alerter les secours : Samu (15) ou numéro d'appel européen des services (112).

### Si la victime est consciente :



La mettre au repos et l'amener à l'ombre ou dans un endroit frais et bien aéré si besoin



La découvrir



Placer des linges humides sur la plus grande surface corporelle



Lui faire boire de l'eau fraîche



### Si la victime perd connaissance :

La mettre en position latérale de sécurité et la surveiller en attendant l'arrivée des secours



# QUI CONTACTER EN CAS DE BESOIN ?

Vous pouvez contacter ou prendre rendez-vous avec votre **Médecin du Travail**, qui pourra vous conseiller, vous orienter pour bien agir en cas de situations dangereuses.



## CONTACTER PRÉSOA PAR TÉLÉPHONE

Adhérents Présóa Nord-Aisne : 03.23.62.52.48  
Adhérents Présóa Sud-Aisne : 03.23.76.44.44  
Adhérents Présóa Oise : 03.44.38.51.90

**Pensez à contacter votre service de prévention et de santé au travail.  
Les professionnels de santé Présóa sont à votre écoute.**

**RETROUVEZ TOUTE L'ACTUALITÉ DE LA PRÉVENTION ET DE LA SANTÉ AU TRAVAIL  
ET DE PRÉSOA SUR NOS RÉSEAUX SOCIAUX**

 [linkedin.com/company/presoa](https://www.linkedin.com/company/presoa)

 [@Presoa](https://www.facebook.com/Presoa)

 Retrouvez les vidéos Présóa sur notre chaîne YouTube : [bit.ly/YouTubePresoa](https://bit.ly/YouTubePresoa)

  
LA PRÉVENTION SANTÉ AU TRAVAIL

**Siège social Présóa**  
Rue Théodore Monod, Z.A. Bois de la Chocque  
BP 40362 - 02100 Saint-Quentin

[www.presoa.org](http://www.presoa.org) | [contact@presoa.org](mailto:contact@presoa.org)  

  
PRÉVENTION ET SANTÉ AU TRAVAIL  
HAUTS-DE-FRANCE

  
afao  
ISO 9001  
QUALITÉ  
ANNÉE CERTIFIÉE

Siège social Présóa certifié ISO9001  
sur les fonctions supports