



MINUTE SSE

TRAVAIL ET CHALEUR D'ETE



Les fortes chaleurs de cette dernière semaine de juin nous amènent à vous rappeler quelques règles de vigilance.



Fatigue, peau chaude et sèche, maux de tête, vertige, crampes musculaires... sont des symptômes courants qui peuvent être précurseurs de troubles plus importants, voir mortels : déshydratation, coup de chaleur ...

Prenez de **bonnes habitudes** :

- **Buvez** régulièrement de l'eau, même si vous ne ressentez pas la soif (1 verre toutes les 15 minutes)
 - Portez des **vêtements** amples, légers, de couleur claire, favorisant l'évaporation de la sueur
- **Protégez**-vous la tête du soleil et privilégiez les zones ombragées pour tout travail en extérieur
 - Pour tout port de charge, utilisez systématiquement les **aides mécaniques** (chariot, diable...)
 - Pensez à éliminer toute **source inutile de chaleur** : éteignez le matériel électrique non utilisé
 - **Eviter les boissons alcoolisées**, riches en **caféine**
 - **Evitez les repas trop gras** et trop **copieux**
- Redoublez de vigilance lorsque la **température de nuit atteint 25°** : elle peut vous empêcher un **sommeil réparateur**
- Si vous constatez une **anomalie** pouvant être source de risque (exemple : absence de bouteille d'eau), n'hésitez pas à le **signaler** le plus rapidement possible

En cas de **signes d'alerte** :

Cessez immédiatement toute activité dès que les symptômes de malaise se font sentir et signalez-le ; il s'agit d'une **Urgence Vitale**

Si vous en êtes le **témoin** : **1-** Alertez le secouriste et les secours (15 Samu ou 18 Pompiers)

2- Amenez la victime à l'ombre ou dans un endroit frais

3- Lui enlever ses vêtements

4- Faire couler de l'eau froide sur son corps et lui donner à boire s'il n'y a pas de signe troubles de consciences

5- Si elle perd connaissance, la mettre en PLS (Position Latérale de Sécurité) et la surveiller jusqu'à l'arrivée des secours

La Santé, Sécurité et l'Environnement sont notre priorité !