

## Quelles sont les mesures de prévention ?

→ Fatigue, maux de tête, nausées, soif intense, crampes, vertiges, peau sèche, somnolence, confusion, température corporelle supérieur à 39°C... !

Il s'agit d'une **URGENCE VITALE!**

Vous devez **IMPÉRATIVEMENT** :

1. Alerter ou faire alerte les secours (**15**, **18** ou **112**) ;
2. Amener la victime à l'ombre et/ou dans un endroit frais et bien aéré ;
3. Lui enlever ses vêtements ;
4. Placer des sacs de glaçons dans un linge et les poser sur les cuisses et les bras de la victime, ou faire couler de l'eau froide sur son corps ;
5. Si la victime ne présente pas de trouble de conscience : lui donner de l'eau fraîche à boire ;
6. Si la victime perd connaissance : la mettre en position latérale de sécurité et la surveiller en attendant l'arrivée des secours.



## Pour en savoir plus



[www.cdg-41.org](http://www.cdg-41.org)

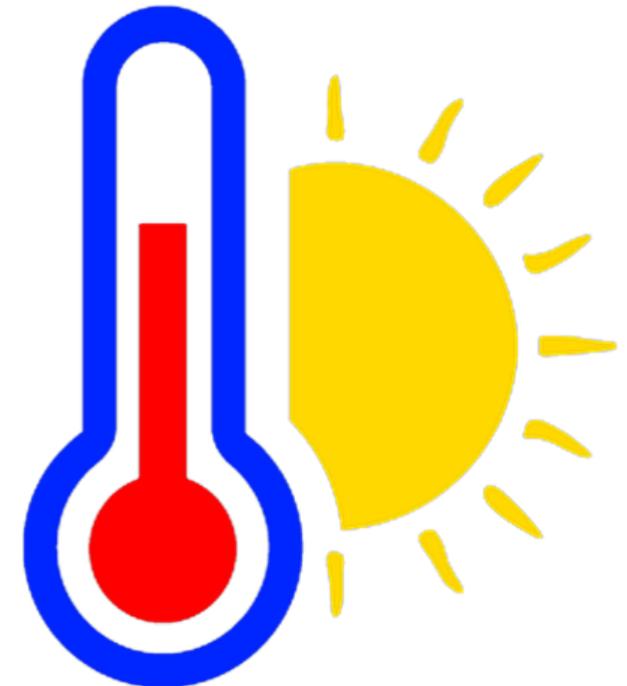
**Centre Départemental de Gestion de la  
Fonction Publique Territoriale de Loir-et-Cher**  
3, rue Franciade  
41260 La Chaussée Saint Victor

Pôle Santé au Travail  
Service prévention  
Franck Pinon—Conseiller en prévention  
02.54.56.68.53-f.pinon@cdg41.org

# LE TRAVAIL

# ET

# CHALEUR



## Qu'est-ce que c'est ?



De part vos activités en extérieur, vous êtes particulièrement exposé au travail par fortes chaleurs et en plein soleil.

A partir de 30 °C, soyez vigilant !  
Au-dessus de 33 °C, vous pouvez être en danger!

Fatigue , peau chaude et sèche, maux de tête, vertige, crampes musculaires...

Ces symptômes courants liés à la chaleur peuvent être précurseurs de troubles plus importants, voir mortels : déshydratation, coup de chaleur...

En période de forte chaleur, des mécanismes physiologiques d'adaptation se mettent en place. Mais il y a des limites au-delà desquelles les risques pour votre santé sont réels, surtout lorsque se surajoutent des facteurs aggravants comme la pénibilité de la tâche et votre état de santé.

Préserver sa santé et limiter les risques

## En tant qu'agent

Lors de journées « inhabituellement chaudes », l'organisme est fortement sollicité. Modifier son comportement et adopter certains réflexes dans son quotidien permettent de mieux supporter cette nouvelle contrainte. Prenez de bonnes habitudes



☞ Buvez régulièrement de l'eau, même si vous ne ressentez pas la soif (un verre d'eau fraîche toutes les 20 min).



☞ Portez des vêtements amples, légers, de couleur claire, favorisant l'évaporation de la sueur.  
☞ Protégez-vous la tête du soleil.

### Conciliez « effort » et « confort »

- ☞ Evitez ou réduisez les efforts physiques trop importants.
- ☞ Adaptez votre rythme de travail selon votre tolérance à la chaleur.
- ☞ Pour tout travail en extérieur, privilégiez autant que possible les zones ombragées.
- ☞ Pensez à éliminer toute source inutile de chaleur : éteignez le matériel électrique non utilisé.



**Ne prenez pas de risque inconsidéré**, vouloir travailler plus vite pour finir plus tôt augmente les risques d'accidents.

### Surveillez votre hygiène de vie

- ☞ Evitez toute boisson alcoolisée.
- ☞ Évitez les boissons riches en caféine.
- ☞ Évitez les repas trop gras et trop copieux. Préférez les repas légers et fractionnés.

### Santé et signes d'alerte

- ☞ Cessez immédiatement toute activité dès que des symptômes de malaise se font sentir et signalez-le.