

## À savoir !

Les effets de la canicule peuvent survenir dès les 1ers jours de chaleur.

Les signaux d'alerte d'un coup de chaleur et/ou d'une insolation peuvent être :

- Des crampes
- Une grande fatigue
- Des maux de tête
- La peau chaude et sèche
- Des vertiges et/ou des nausées
- Des propos incohérents
- Une agitation, une confusion



Comportement à adopter en cas de signaux d'alerte :



- Alerter les secours en composant le 15, c'est une **urgence médicale !**
- Amener la personne dans un endroit frais et aéré

- Desserrer ses vêtements, la ventiler
- Lui asperger le corps et la tête d'eau fraîche, lui appliquer des linges humides ou utiliser un brumisateur
- Lui faire boire de l'eau fraîche par petites quantités
- Rester auprès de la personne pour la surveiller

*Pour tout complément d'information ou toute demande d'intervention, contactez votre médecin du travail ou notre équipe d'intervenants par téléphone ou par mail : [prevention@cmsm.fr](mailto:prevention@cmsm.fr)*

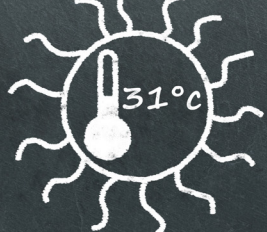
## Canicule et fortes chaleurs

**Fatigue extrême, hyperthermie, déshydratation...  
Les risques liés aux fortes chaleurs et à la canicule sont nombreux  
et peuvent avoir de graves conséquences.**

**Le travail en extérieur et la pénibilité des tâches réalisées  
sont des facteurs aggravants.**



**La mise en place de mesures préventives et protectrices  
applicables par le travailleur et l'employeur  
permet de limiter ces risques.**



## Canicule, de quoi parle-t-on ?

Il s'agit d'un épisode de températures anormalement élevées, qui ne descendent pas ou très peu la nuit, et ce pendant 3 jours ou plus.

Les seuils de température sont définis par département. À Paris, ils sont de 31°C le jour et 21°C la nuit.

## Employeurs, comment limiter les risques ?

### Avant l'alerte canicule :

Les risques liés aux fortes chaleurs doivent être évalués et intégrés au document unique et faire l'objet d'un plan d'action de prévention.

Il faut prévoir, par exemple :

- Des stores, volets, dispositifs de rafraîchissement d'ambiance, films antisolaires... et vérifier que la ventilation des locaux est efficace
- Des aides mécaniques à la manutention
- Des points d'eau potable et fraîche à proximité des postes de travail
- Pour le travail extérieur, des espaces de repos au frais, des zones d'ombre...

### À l'annonce d'une vague de chaleur et durant celle-ci :

- Aménager les horaires de travail : éviter les heures les plus chaudes, limiter les temps d'exposition à la chaleur, augmenter la fréquence des pauses
- Limiter le travail physique, organiser une rotation des tâches et reporter les plus difficiles aux heures les plus fraîches
- Mettre à disposition des ventilateurs, brumisateurs...
- Éviter le travail isolé : travailler en équipe permet une surveillance mutuelle des salariés
- S'assurer que les équipements de protection individuelle (gants, tenue de travail...) sont compatibles avec les fortes chaleurs
- Informer les salariés des risques liés à la chaleur et des mesures de 1<sup>ers</sup> secours et afficher les recommandations à suivre



## Salariés, quelles précautions prendre ?

### Pendant les vagues de fortes chaleurs :

- Restez si possible au frais, évitez d'être trop longtemps dans une voiture stationnée ou dans une pièce non ventilée
- Pour tout travail en extérieur, protégez-vous la tête du soleil et restez à l'ombre ou sous abri autant que possible



- Mettez des vêtements amples et légers
- Buvez un verre d'eau toutes les 15-20 minutes même si vous n'avez pas soif. En cas d'effort physique, buvez davantage !
- Rafraîchissez-vous avec un brumisateur, des lingettes humides, un ventilateur...
- Évitez les boissons alcoolisées, trop sucrées, ou à forte teneur en caféine. Mangez suffisamment mais évitez les repas copieux !
- Évitez ou réduisez les efforts physiques importants et adaptez votre rythme de travail selon votre tolérance à la chaleur. Ne faites pas de sport pendant les heures les plus chaudes !
- Éteignez les sources de chaleur inutiles (imprimantes, lampes...)
- Prévenez la personne compétente de tout dysfonctionnement de la climatisation, de la ventilation, d'une rupture de stock d'eau...
- Soyez vigilant en cas de problème de santé connu et/ou de prise de médicaments et/ou de grossesse. Demandez conseil à votre médecin !



→ Dès que vous vous sentez mal, signalez-le !

En cas d'épisode de forte chaleur, un numéro d'information est mis à disposition du public :



LA PLATEFORME TÉLÉPHONIQUE D'INFORMATION « CANICULE »

0800 06 66 66

Appel gratuit entre 9h et 19h depuis un poste fixe

