

LES DANGERS DE L'HIVER AU TRAVAIL

Le froid demande à mon corps de faire des **efforts supplémentaires**. Les risques cardiaques sont plus élevés et je peux risquer l'hypothermie, les gelures et une perte de dextérité.

Je ne prends pas le froid à la légère.

5 conseils pour affronter le froid



1 Favoriser la rotation des tâches pour profiter des heures les plus chaudes



2 Éviter les activités physiques trop intenses



3 Boire régulièrement des boissons chaudes



4 S'habiller chaudement en privilégiant l'empilage de couches



5 Taper les pieds au sol et se frotter les mains pour booster la circulation sanguine



Organiser le travail

- ◆ Aménager les horaires de travail selon la météo
- ◆ Limiter le travail sédentaire
- ◆ Aménager les postes de travail (local chauffé, boissons chaudes, surfaces métallique protégés)

Se protéger



- ◆ S'équiper en privilégiant plusieurs couches



- ◆ Je reste vigilant pour reconnaître les signes d'une atteinte à la santé ou à la sécurité

Les risques



- ◆ Perte de dextérité et de sensibilité : Perte d'équilibre, Difficultés à manipuler des objets, Frissons & grelottements



- ◆ Gel des extrémités : Rouge & douleurs, Blanc & indolores (gelures)



- ◆ Chutes sur sol glissant