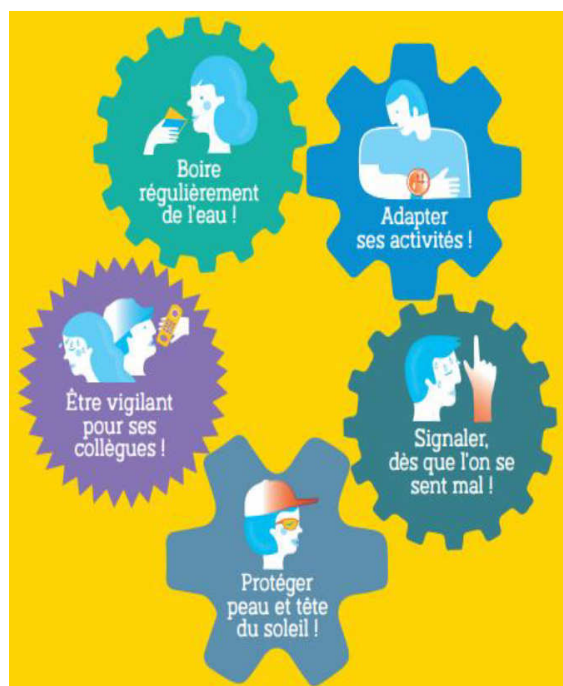


Travail et fortes chaleurs **PROTEGER VOUS !**



Malaises liés à la chaleur : **Les signes à surveiller**



Précautions

Avant le chantier

- Se tenir informé de la météo
- Eviter l'alcool et les drogues
- Avoir une bonne qualité de sommeil
- Manger léger et équilibré
- Boire régulièrement de petites quantités d'eau

Pendant le chantier

- Favoriser le travail en équipe et veiller sur ses collègues
- Bien s'hydrater pendant les pauses dans un endroit frais

Après le chantier

Prendre une douche après le travail

Etre prudent si

- Vous avez plus de 50 ans
- Vous êtes enceinte
- Vous n'êtes pas acclimaté (8 jours sont nécessaires au corps pour s'adapter à un changement de température)

Demander conseil au médecin du travail si

- Vous avez une pathologie chronique cardio-vasculaire, pulmonaire, rénale, diabète...
- Vous avez une pathologie aiguë : diarrhée, fièvre, vomissements...
- Vous prenez certains médicaments : neuroleptiques, antidépresseurs, diurétiques ...

Les signes à connaître

Les crampes de chaleur : il s'agit de symptômes bénins. Il est nécessaire de se réhydrater et d'avoir un apport en sel.

La syncope de chaleur : baisse de tension. Malaise + ou - perte de connaissance brutale, brève, inférieure à deux minutes, spontanément réversible en s'allongeant. Il s'agit d'un signe d'alerte.

Le coup de chaleur : c'est une élévation de la température corporelle supérieure à 40,6° C. Il s'agit d'une **URGENCE VITALE**.

Les signes d'alerte sont :

Neurologiques : maux de tête, confusion, désorientation, vertige, délire, perte de connaissance.

Digestifs : nausées, vomissements.

Cutanés : peau sèche, rouge, chaude, absence de transpiration.

Généraux : hyperthermie, tachycardie, augmentation de la fréquence respiratoire, fatigue intense.

En cas d'alerte canicule, redoubler de prudence