

FORTE CHALEUR

NOS BONNES CONDUITES

POUR TRAVAILLER EN SÉCURITÉ

LA CHALEUR PEUT METTRE NOTRE SANTÉ EN DANGER.
ADOPTONS LES BONS RÉFLEXES, PROTÉGEONS-NOUS ET PROTÉGEONS LES AUTRES.

1 S'HYDRATER



Boire régulièrement de l'eau, même sans avoir soif.

Éviter l'alcool et les boissons énergisantes.

Objectif : 1 verre d'eau toutes les 15 à 20 minutes



2 FAIRE DES PAUSES RÉGULIÈRES



Faire des pauses à l'ombre ou dans un endroit frais.
Écouter son corps et se reposer dès que nécessaire.

3 ADAPTER LES HORAIRES DE TRAVAIL COMMENCER PLUS TÔT



Commencer plus tôt le matin et éviter les heures les plus chaudes (12h - 16h).

Adapter l'organisation du chantier en fonction des conditions météo.

4 FAIRE ATTENTION À SES COLLÈGUES ET AUX SIGNES DE FATIGUE



Maux de tête



Nausées



Fatigue inhabituelle



Vertiges



Crampes



En cas de doute, alerter et faire boire la personne, la mettre à l'ombre et au frais. Si les symptômes persistent, consulter les secours (15).

5 PRIVILÉGIER LES ENGIN MÉCANISÉS



- ✓ Réduire les efforts physiques.
- ✓ Limiter le port de charges lourdes.
- ✓ Utiliser les engins et outillages mécanisés adaptés.
- ✓ Gagner en sécurité et en efficacité.

6 AUTRES CONSEILS



Porter des vêtements légers, clairs et respirants.

Protéger sa tête : porter un casque avec visière ou un couvre-nuque.



Utiliser de la crème solaire (indice élevé) sur les zones exposées.



Se mettre à l'ombre dès que possible.



Surveiller la météo et les alertes canicule. Respecter les consignes de l'encadrement.



Être en bonne condition physique, bien dormir et bien manger.



LA PRÉVENTION, C'EST L'AFFAIRE DE TOUS.
PRENONS SOIN DE NOUS ET DES AUTRES !



EN CAS DE COUP DE CHALEUR



Mettre la personne à l'ombre et au frais



La faire boire de l'eau fraîche par petites gorgées



Rafraîchir le corps (humecter, ventiler)



Si aggravation ou perte de connaissance, appeler les secours (15)

LA SÉCURITÉ
NE PREND PAS
DE VACANCES !



UN CHANTIER BIEN ORGANISÉ, C'EST UN CHANTIER PLUS SÛR.