

Conseils aux travailleurs (document qui pourra être établi par le médecin du travail)

Des documents (brochures, affiches et un dossier « travailler par de fortes chaleurs en été ») sont mis en ligne par l'INRS sur son site Internet www.inrs.fr

1. conseils de prévention

- penser à consulter le bulletin météo (radio, presse...)
- surveiller la température ambiante
- boire, au minimum, l'équivalent d'un verre d'eau toutes les 15-20 minutes, même si l'on n'a pas soif
- porter des vêtements légers qui permettent l'évaporation de la sueur (ex. vêtements de coton), amples, et de couleur claire si le travail est à l'extérieur
- se protéger la tête du soleil
- adapter son rythme de travail selon sa tolérance à la chaleur et organiser le travail de façon à réduire la cadence (travailler plus vite pour finir plus tôt peut être dangereux !...)
- dans la mesure du possible, réduire ou différer les efforts physiques intenses, et reporter les tâches ardues aux heures les plus fraîches de la journée
- alléger la charge de travail par des cycles courts travail/repos (exemple: pause toutes les heures)
- réclamer et utiliser systématiquement les aides mécaniques à la manutention (diables, chariots, appareils de levage, etc.)
- penser à éliminer toutes source additionnelle de chaleur (éteindre le matériel électrique non utilisé..)
- utiliser un ventilateur (seulement si la température de l'air ne dépasse pas 32 °C. Au delà ce peut être dangereux car augmentant la température)
- éviter toute consommation de boisson alcoolisée (y compris la bière et le vin..)
- faire des repas légers et fractionnés
- redoubler de prudence si on a des antécédents médicaux et si l'on prend des médicaments
- cesser immédiatement toute activité dès que des symptômes de malaise se font sentir et prévenir les collègues, l'encadrement, le médecin du travail... ne pas hésiter à consulter un médecin.
- inciter les travailleurs à se surveiller mutuellement pour déceler rapidement les signes ou symptômes du coup de chaleur et les signaler à l'employeur et au médecin du travail

2. Comment reconnaître le coup de chaleur ?

Si, au cours de travaux exécutés en ambiance chaude, un travailleur présente l'un des symptômes suivants :

- grande faiblesse, grande fatigue, étourdissements, vertiges,
- S'il tient des propos incohérents, perd l'équilibre, perd connaissance.

ATTENTION ! il peut s'agir des premiers signes d'un coup de chaleur, c'est une urgence médicale.

Il faut agir **RAPIDEMENT**, **EFFICACEMENT**, et lui donner les premiers secours.

- **alerter les secours médicaux en composant le 15**
- **rafraîchir la personne**
 - transporter la personne à l'ombre ou dans un endroit frais et lui enlever ses vêtements
 - asperger le corps de la personne d'eau fraîche
 - faire le plus de ventilation possible
- donner de l'eau en l'absence de troubles de la conscience