



# Canicule et travail

## CONSEILS AUX SALARIÉS

**Canicule Info Service : 0 800 06 66 66 (appel gratuit)**

**PLAN CANICULE 2018**

**Du 1er juin au 15 septembre 2018**

# 10 CONSEILS AUX SALARIES

- Portez des vêtements légers, amples, et de couleur claire
- Buvez un verre d'eau toutes les 15 à 20 minutes
- Allégez les repas
- Evitez la consommation d'alcool et de tabac
- Protégez votre tête du soleil
- Eliminez les sources de chaleurs inutiles
- Utilisez tout matériel limitant les effets de la chaleur
- Limitez les efforts physiques aux heures les plus chaudes
- Utilisez des aides mécaniques à la manutention
- Prêtez une attention particulière aux situations individuelles de certains salariés : femmes enceintes, retour de maladie, antécédents médicaux, prise de médicaments...

# COMMENT DETECTER LES COUPS DE CHALEUR

**Les signes d'alerte les plus fréquents sont :**

- Fatigue
- Peau sèche, rouge et chaude
- Maux de tête
- Pupilles dilatées
- Crampes
- Perte d'équilibre
- Tachycardie (pouls rapide)
- Propos incohérents

# LES PREMIERS SECOURS

**Dès les premiers symptômes de malaise, faire cesser toute activité à la victime puis :**

- Faire alerter les secours pour ne pas laisser le salarié seul :  
15 SAMU, 18 Pompiers, 112 depuis un téléphone portable)
- Déplacez la personne dans un lieu frais et aéré si possible
- Desserrez ses vêtements
- Lui appliquer des linges humides sur le corps sans oublier la nuque et la tête
- Si la victime est consciente, lui faire boire de l'eau par petites quantités
- Si elle est inconsciente, la placer en position latérale de sécurité