

ATTENTION AU COUP DE CHALEUR

Comment le reconnaître ?

Grande faiblesse

Etourdissements

Nausées

Maux de tête

Frissons

Crampes

*Si présence de signes de gravité :*

Propos incohérents
Perte d'équilibre
Perte de connaissance



Mesures de prévention

- Boire (même sans soif) 1 verre d'eau régulièrement (toutes les 30 min) et au minimum 1,5 L par jour.
- Se rafraichir avec un brumisateur d'eau ou dans un endroit frais.
- Réduire ou différer les efforts physiques intenses.
- Limiter la manutention (utiliser les aides mécaniques).
- Ne pas s'exposer au soleil.
- Porter des vêtements légers et clairs, se couvrir la tête si on travaille à l'extérieur.
- Eviter de consommer de l'alcool ou des boissons caféinées (café, thé...)
- Eviter le travail isolé.
- Arrêter toute activité si un malaise se fait sentir. Prévenir un secouriste du travail, les collègues. Consulter un médecin.



URGENCE VITALE

- Appeler les secours : 15 ou service de secours local en fonction du site ;
- Transporter la personne à l'ombre ou dans un endroit frais et aéré ;
- Desserrer les vêtements ;
- Rafraîchir avec de l'eau la surface du corps à l'aide de serviettes mouillées ;
- Si la personne est consciente, lui faire boire de l'eau fraîche par petites gorgées ;
- Si la personne est inconsciente et respire, la mettre en position latérale de sécurité en attendant les secours.