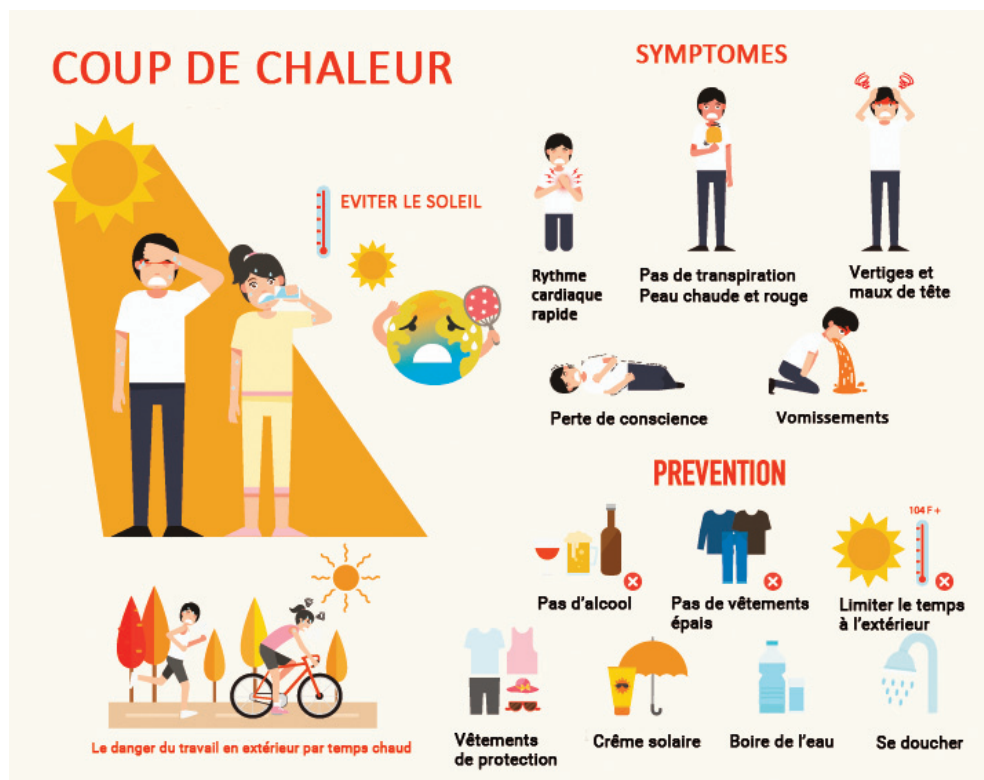


A RETENIR

Le coup de chaleur c'est une urgence !



Contactez les services d'urgence le 15 ou le 18.

En attendant les secours :

- Mettez la victime à l'ombre,
- faites-la boire,
- ventilez l'air autour d'elle
- et levez-lui les pieds.
- Arrosez doucement sa tête.

Pour tout info complémentaire,

Centre de Gestion des Côtes d'Armor – Eleusis 2

1, rue Pierre et Marie Curie - BP 417 – 22194 PLERIN Cedex

✉ infirmiers@cdg22.fr

02 96 58 64 00 / www.cdg22.fr

RISQUE THERMIQUE

ATTENTION AU COUP DE CHALEUR



Pôle prévention santé au travail
Service de Médecine préventive

En été, les périodes de canicule sont particulièrement propices aux coups de chaleurs.

QU'EST CE QU'UN COUP DE CHALEUR ?

C'est une élévation de la température corporelle au-dessus de 40 °. Le coup de chaleur peut être mortel.

Les conséquences d'une exposition prolongée à la chaleur sont :

- Sudation,
- déshydratation,
- perte de 0,75 l/ heure !

La peau devient sèche, il n'y a plus de sueurs.

⇒ **Cette perte d'eau peut être responsable d'une syncope de chaleur avec une chute de tension artérielle.**

Elle est précédée de maux de tête, étourdissement, fatigue, confusion, hallucination, perte de conscience.

Le risque est d'autant plus important si vous êtes enceinte ou si vous avez des problèmes de santé :

- maladies chroniques,
- prise de médicaments (tels des sédatifs, des tranquillisants, etc.)

LES MESURES DE PREVENTION À ADOPTER

Vérifier les conditions météo

En fonction de ces conditions :

- Limiter les travaux physiques et reporter les tâches lourdes.
- Utiliser du matériel d'aide à la manutention (chariot, diable...)
- Prévoir des sources d'eau potable, boire de l'eau fraîche même si l'on ne ressent pas la soif !
- Éviter la consommation d'alcool.
- Éviter les repas trop copieux
- Travailler à l'ombre (abris extérieurs).
- Dans les bureaux prévoir : brumisateur, store, climatisation...
- Organiser le travail :
 - Augmenter la fréquence des pauses de récupération (toutes les heures par exemple)
 - Réduire les heures d'exposition, démarrer plus tôt le matin.

