

PREVENTION



Pas d'alcool



Pas de vêtements
épais



Limiter le temps
extérieur



Vêtements de
protection



Crème solaire



Boire de l'eau



Se doucher

**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.



Vous pouvez
nous solliciter
pour un temps d'info
santé en collectivité.

En savoir +



POUR TOUTE INFORMATION COMPLÉMENTAIRE

Centre de Gestion
des Côtes d'Armor

1, rue Pierre et Marie Curie
ELEUSIS 2 - BP 417
22194 Plérin cedex

@ infirmiers@cdg22.fr

t. 02 96 58 64 00

www.cdg22.fr



des ronds dans l'eau www.drde.fr



Infos santé



Risque thermique

ATTENTION AU COUP DE CHALEUR



Direction prévention et santé au travail
Service de médecine préventive

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

LE COUP DE CHALEUR



C'EST QUOI ?

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.

RISQUE

+ important pour les FEMMES ENCEINTES ou SI PROBLEMES DE SANTE

Maladies chronique, prise de médicaments (sédatifs, tranquillisants...)



LES MESURES DE PREVENTION A 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
- Eviter la consommation d'alcool.
- Eviter les repas trop copieux
- Travailler à l'ombre (abris extérieurs).
- Dans les bureaux prévoir : brumisateurs, 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.

Le décret du 27 mai 2025 fixe une liste de mesure que l'employeur doit prendre pour protéger de la chaleur (www.legifrance.gouv.fr/jorf/id/JORFTEXT000051676074)



A RETENIR

Le coup de chaleur, c'est une urgence !

EVITER LE SOLEIL



Le danger du travail en extérieur par temps chaud

SYMPTOMES



Rythme cardiaque rapide



**Pas de transpiration
Peau chaude et rouge**



Vertiges et maux de tête



Vomissement



Perte de conscience