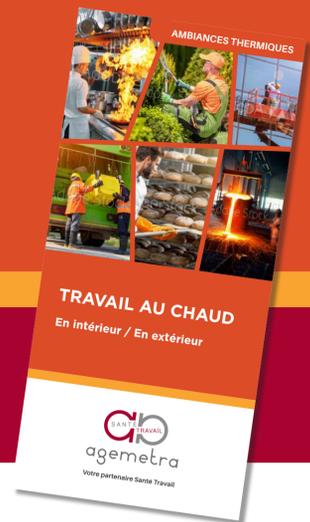


TRAVAIL AU CHAUD

En intérieur / En extérieur



Travailler toute l'année dans une ambiance thermique chaude, en intérieur ou en extérieur, ne signifie pas que c'est l'été !

Vous travaillez dans les secteurs suivants :

- Industrie > Soudage | Fonderie | Verrerie
- Textile > Teinturerie | Pressing | Blanchisserie
- Alimentation > Boulangerie | Restauration
- Espaces verts
- Collecte de déchets
- Tertiaire
- ...



Votre Service de Santé au travail peut vous conseiller.

CONSEILS DE PRÉVENTION

Adapter son activité de travail selon l'ambiance thermique.

- Limiter le temps d'exposition à la chaleur, si possible faire une pause régulière dans un espace frais ou ombragé.
- Reporter les efforts physiques intenses aux moments les plus frais de la journée.

Continuer à porter une tenue de travail adaptée aux risques liés à votre activité (Ex. : gants thermiques, chaussures de sécurité...).

Bien s'hydrater régulièrement avec de l'eau.

- Ne pas attendre d'avoir soif.
- Éviter les boissons sucrées ou alcoolisées.



LES EFFETS SUR LA SANTÉ

► Coup de chaleur = **urgence vitale**

► Transpiration intense

► Déshydratation ► Maux de tête

► Rougeurs sur le visage

► Sensation de fièvre

► Fatigue

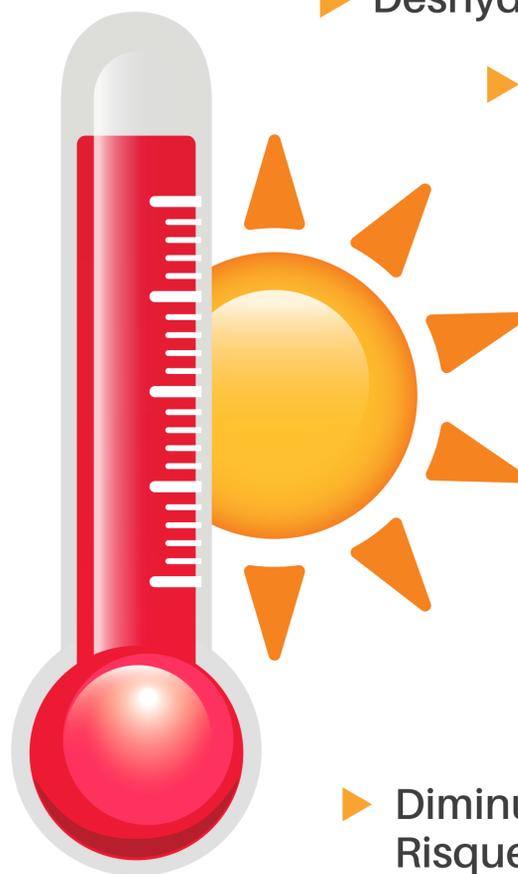
► Brûlures

► Étourdissement / Vertiges / Malaise

► Crampes de chaleur

► Coup de soleil / Vieillesse cutané prématuré / Cancer de la peau

► Diminution de la vigilance / Risque d'accident



Pour le travail en extérieur :

Prévention du **risque solaire** : se protéger la tête, les yeux et la peau (chapeau, lunettes de soleil, crème solaire à renouveler toutes les 2h, vêtements légers, de couleur claire et en matière naturelle).



Pour le travail en intérieur :

- Renouveler régulièrement l'air des locaux.
- Orienter les stores pour limiter l'ensoleillement.
- Régler la climatisation pour éviter les chocs thermiques (réduire l'écart entre la température à l'intérieur et à l'extérieur).
- À défaut de climatisation, utiliser un ventilateur ou un brumisateur.

Apprendre à reconnaître les signes annonciateurs d'un coup de chaleur et être plus vigilant en période de canicule.
Être attentif à ses collègues de travail.
Connaître les premiers gestes de secours en cas de coup de chaleur.

