

FAIRE FACE À LA CHALEUR

Conseils aux personnes travaillant à l'extérieur

Les personnes qui exercent une activité professionnelle à l'extérieur peuvent être exposées à la chaleur pendant de longues périodes. L'exposition à une chaleur excessive peut entraîner fatigue, crampes, malaise ou syncope ainsi qu'un risque accru d'accident de travail.

Il est donc recommandé aux personnes exerçant un travail à l'extérieur d'observer ces recommandations en cas de forte chaleur :

1

Hydratez-vous suffisamment

- Buvez régulièrement de l'eau, sans attendre la sensation de soif, aussi après la journée de travail.
- Buvez plusieurs litres par jour. Contrôlez que l'urine reste claire et abondante.
- Évitez les boissons sucrées, l'alcool, le thé et le café qui favorisent la déshydratation.

2

Rafrâchissez-vous le corps avec de l'eau courante, des linges ou compresses humides, des équipements professionnels tels que les gilets et bandana rafraîchissants ou encore avec un brumisateur



FAIRE FACE À LA CHALEUR

Conseils aux personnes travaillant à l'extérieur

3

Protégez-vous du soleil

- Ne travaillez pas torse nu ni tête nue. Portez un couvre-tête adapté au casque ou chapeau que vous portez.
- Travaillez à l'ombre autant que possible.
- Faites vos pauses systématiquement à l'ombre.
- Mettez de la crème solaire avec un indice de protection élevé.
- Portez des vêtements de travail adéquats, conformes aux directives du métier.

4

Assurez-vous, avec votre responsable, que l'organisation du travail tienne compte de la chaleur et que les mesures préventives soient en place.



- Commencez plus tôt le matin et effectuez à ce moment les tâches les plus exigeantes sur le plan physique.
- Planifiez les travaux les plus légers aux jours annoncés comme les plus chauds.
- Aux heures d'ensoleillement important, effectuez des tâches à l'ombre ou avec les protections nécessaires (toiles, etc.)
- Augmentez la fréquence et le nombre de pauses dans un endroit frais.
- Ne travaillez pas seul.

5

Informez-vous auprès de votre médecin pour évaluer le besoin d'adapter la médication et savoir comment conserver les médicaments.

SI VOTRE ÉTAT DE SANTÉ VOUS INQUIÈTE SUITE AU TRAVAIL EN PLEINE CHALEUR

Contactez sans délai votre médecin traitant ou la ligne téléphonique Medi24 au **0900 144 033** (*urgences adultes non-vitales, 50ct/appel et 2 CHF/min, coût maximal 30.50 CHF*)



FAIRE FACE À LA CHALEUR

Conseils aux personnes travaillant à l'extérieur

6

Sachez reconnaître les signaux d'alerte pour vous-même et pour les autres. En présence des symptômes suivants, l'activité professionnelle doit être interrompue pour prendre du repos dans un endroit frais, boire, se dévêtir et rafraîchir la peau.

- Vertiges, évanouissements
- Nausées, vomissements
- Fatigue extrême, faiblesse
- Maux de tête
- Courbatures, crampes
- Respiration rapide, rythme cardiaque élevé
- Soif extrême
- Urine foncée et en faible quantité



Si malgré les mesures de prévention, l'exposition aux températures élevées se poursuit, il existe un risque de **coup de chaleur**. Il s'agit d'une **urgence vitale** qui se manifeste par :

- Température corporelle élevée
- État confusionnel, inconscience
- Peau sèche, absence de transpiration (⚠ le coup de chaleur d'effort peut survenir malgré une sudation persistante)

EN CAS D'URGENCE VITALE

Si une personne est inconsciente ou qu'il est impossible de la faire boire, appelez le 144. En attendant les secours :

- Restez avec la personne jusqu'à l'arrivée des secours.
- Déplacez la personne vers un endroit plus frais, à l'ombre.
- Retirez le plus de vêtements possibles.
- Appliquez des compresses humides et fraîches sur la tête, le visage, le cou, les aisselles et les aines, et de l'eau froide sur le reste du corps.

