

PLAN CANICULE

On parle de risque de canicule lorsque pendant au moins trois jours, les températures sont au dessus de 20° la nuit et au dessus de 33° le jour.

La canicule expose à un risque de coup de chaleur.

Principaux signes d'alerte et symptômes du coup de chaleur :

- ◆ Peau rouge chaude et sèche,
- ◆ Maux de tête, nausées,
- ◆ Grande faiblesse, grande fatigue, étourdissements, vertiges,
- ◆ Propos incohérents, perte d'équilibre, perte de connaissance.

Conduite à tenir en cas de coup de chaleur :

Le coup de chaleur est une urgence médicale :

- ◆ Alerter les secours par le 112 (téléphones portables ou fixes), le 15 (SAMU), le 18 (les pompiers),
- ◆ Amener la personne dans un endroit frais et bien aéré,
- ◆ La déshabiller et lui desserrer ses vêtements,
- ◆ Mouiller la personne abondamment et en permanence, en particulier sur la tête et la nuque pour faire baisser sa température corporelle,
- ◆ Lui faire boire de l'eau fraîche si elle est consciente,
- ◆ La mettre en position latérale de sécurité (basculer la victime sur un coté) en cas d'inconscience.

Conseils de prévention :

Comment éviter le coup de chaleur :

- ◆ Penser à consulter le bulletin météo et surveiller la température ambiante,
- ◆ Boire au minimum l'équivalent d'un verre d'eau toutes les 15 mn même si l'on n'a pas soif, l'eau est la boisson recommandée,
- ◆ Eviter toute consommation de boissons alcoolisées ou contenant de la caféine,
- ◆ Porter des vêtements légers, amples et de couleur claire,
- ◆ Faire des repas légers et fractionnés,
- ◆ Protéger la tête du soleil (casquette, chapeau), les yeux du soleil par le port de lunettes de soleil,



Conduite à tenir en cas de coup de chaleur :

Le coup de chaleur est une urgence médicale :

- ◆ La mise en place de la prévention des risques au travail liés à la canicule comporte :
- ◆ Mettre à disposition de l'eau potable et fraîche (3 litres d'eau minimum par jour et par travailleur pour les chantiers BTP)
- ◆ Prévoir des zones d'ombre, des abris, des locaux climatisés...
- ◆ Prévoir des pauses régulières et si nécessaire aménager les horaires de travail

LE SAVIEZ VOUS ?

La climatisation doit être réglée pour obtenir une température de 5 degrés en dessous de la température extérieure et ne doit jamais descendre en dessous de 25° ;

Ne pas utiliser un ventilateur si la température extérieure est supérieure à 32° car cela entrainerait une augmentation de la température ambiante.

AMETIF Santé au Travail : 7 Avenue de la Palette – CS 20058 PONTOISE – 95020 CERGY PONTOISE CEDEX

Tél : 01.34.25.46.50 – Fax : 01.34.22.06.36 – Email : contact@ametif.org – Site Web : www.ametif.com

Crédits photos : adobe photo