La sécurité : prenez le temps d'en parler

LE QUART D'HEURE PREVENTION : Fiche N°30

MAJ : Juillet 2023

ATTENTION AUX FORTES CHALEURS !

Au-delà de 30°C pour une activité de bureau et 28°C pour un travail physique, la chaleur peut constituer un risque pour la santé des agents.

A RETENIR

Adaptez vos activités

❶ **Evitez ou réduisez les efforts physiques** trop importants

❷ **Adaptez votre rythme de travail** selon la tolérance à la chaleur

❸ **Privilégiez l'utilisation des aides mécaniques** à la manutention (diables, chariots, appareils de levage…)

❹ **Privilégiez** si possible pour tout travail en extérieur les **zones ombragées**

❺ **Eteignez le matériel électrique** non utilisé (ordinateur, imprimante, lampe…)

Préservez votre santé

❶ **Buvez régulièrement de l'eau**, même si vous n'avez pas soif

❷ **Portez des vêtements de travail adaptés** et plutôt des vêtements amples, légers et de couleur claire

❸ A l'extérieur, **se couvrir la tête et porter des lunettes de soleil**

❹ **Rafraichissez-vous régulièrement**

❺ **Evitez de consommer de l'alcool** et limiter votre consommation de tabac

❻ **Evitez les repas copieux**

Gestes de premiers secours en cas de coup de chaleur

*Les **signes précurseurs** sont le plus souvent une fatigue inhabituelle, des maux de tête, des étourdissements, des nausées, des crampes, une perte d'équilibre…*

Alerter les secours : 15 ou 112, puis :

Si la victime est consciente :
L'amener à l'ombre ou dans un endroit frais, lui enlever ses vêtements, la rafraîchir en faisant couler de l'eau froide sur le corps et le visage.

Si la victime est inconsciente :
La mettre en position latérale de sécurité et la surveiller en attendant l'arrivée des secours.

CENTRE DE GESTION DE LA FONCTION PUBLIQUE TERRITORIALE DU CANTAL

Contact :
Béatrice VIGNERESSE – 04.71.63.87.68 – prevention@cdg15.fr
Françoise NANGERONI – 04.71.63.35.25 - secretariat.prevention@cdg15.fr

La sécurité : prenez le temps d'en parler

Réunion du :

Animée par :

<u>Participants</u> :

Nom, prénom :	**Signature :**
……	……
……	……
……	……
……	……

Retour de l'équipe

Commentaires :

Conclusions et actions retenues :