

MOIS : JUIN/JUILLET 2024

Thème : CANICULE

**LA CANICULE PEUT METTRE NOTRE SANTE EN DANGER :**

Forte chaleur

La température ne descend pas la nuit ou très peu
Cela dure depuis plusieurs jours**Conseils de prévention**

- Surveillez la température
- Buvez régulièrement
- Portez des vêtements légers qui permettent l'évacuation de la sueur (ex : vêtement coton), amples et de couleur claire si le travail est à l'extérieur
- Protégez-vous la tête du soleil
- Adaptez votre rythme de travail selon votre tolérance à la chaleur
- Soyez vigilant au travail pour vos collègues et vous-même. Cessez immédiatement toute activité dès que des symptômes de malaise se font sentir et prévenez vos collègues et/ou responsable
- Réduisez ou différez les efforts physiques intenses
- Evitez toute consommation de boisson alcoolisée
- Faites des repas légers et fractionnés
- Redoublez de prudence si vous avez des antécédents médicaux et si vous prenez des médicaments

Le coup de chaleur qu'est-ce que c'est ?

Il peut survenir en cas d'exposition prolongée à des températures élevées souvent lorsqu'il est associé à un effort physique.

Les signes qui doivent vous alerter : maux de tête, sensation de fatigue inhabituelle, vertiges, étourdissement, malaise, propos incohérents

Si vous voyez une personne victime d'un malaise ou d'un coup de chaleur, appelez immédiatement les secours en composant le 15, la rafraîchir en la transportant à l'ombre ou dans un endroit frais, lui asperger le corps d'eau, lui donner de l'eau.



1- Citez 3 conseils de prévention lors d'une canicule ?

.....
.....
.....
.....

2- Quels sont les signes alerteurs d'un coup de chaleur ? que faites-vous si vous voyez une personne victime d'un malaise ?

.....
.....
.....
.....

3- Quelles actions permettraient à vous et vos collègues de travailler dans de bonnes conditions en situation de canicule ?

.....
.....
.....
.....
.....

Je reconnais avoir eu, ce jour, un rappel concernant le port des EPI.

Nom

Prénom