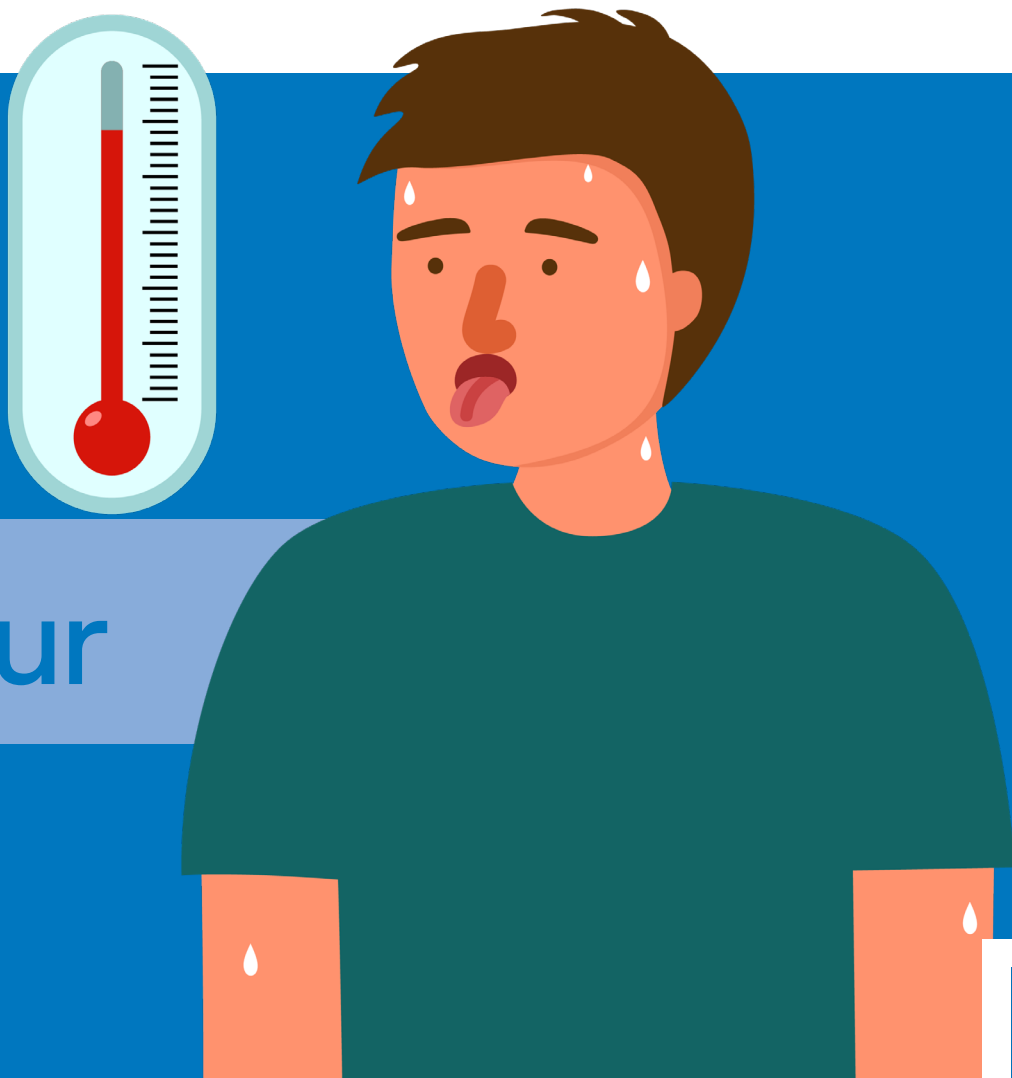


Forte chaleur



**Roissy
Pays de
France**
AGGLOMÉRATION

Quels sont les signaux d'alerte ?

Premiers signes

Au début :

- grande faiblesse ;
- étourdissement ;
- maux de tête ;
- nausées voire vomissement ;
- pouls et respiration rapide ;
- frissons ;
- fièvre ;
- crampes.



Mesures de prévention

- Boire (même sans soif) 1 verre d'eau régulièrement et au minimum 1 litre et demi sur son temps de travail ;
- limiter le temps d'exposition au soleil ou effectuer des rotations de tâches ;
- porter des vêtements légers et clairs, se couvrir la tête si on travaille à l'extérieur ;
- limiter la manutention (utiliser les aides mécaniques) ;
- réduire ou différer les efforts physiques intenses ;
- éviter toute consommation de boisson alcoolisée ;
- limiter le travail isolé ;
- arrêter toute activité si un malaise se fait sentir, prévenir le secouriste du travail, les collègues, consulter un médecin.

Si présence de signes de gravité

- Propos incohérents ;
- convulsions ;
- perte d'équilibre ;
- perte de connaissance.



URGENCE VITALE

■ Appeler les secours : 15

Si la personne est consciente :

- transporter la personne à l'ombre ou dans un endroit frais et aéré ;
- desserrer les vêtements ;
- rafraichir en faisant couler de l'eau froide sur le corps ;
- faire boire de l'eau fraîche par petites gorgées.

Si la personne est inconsciente :

- la mettre en position latérale de sécurité en attendant l'arrivée des secours