

# 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

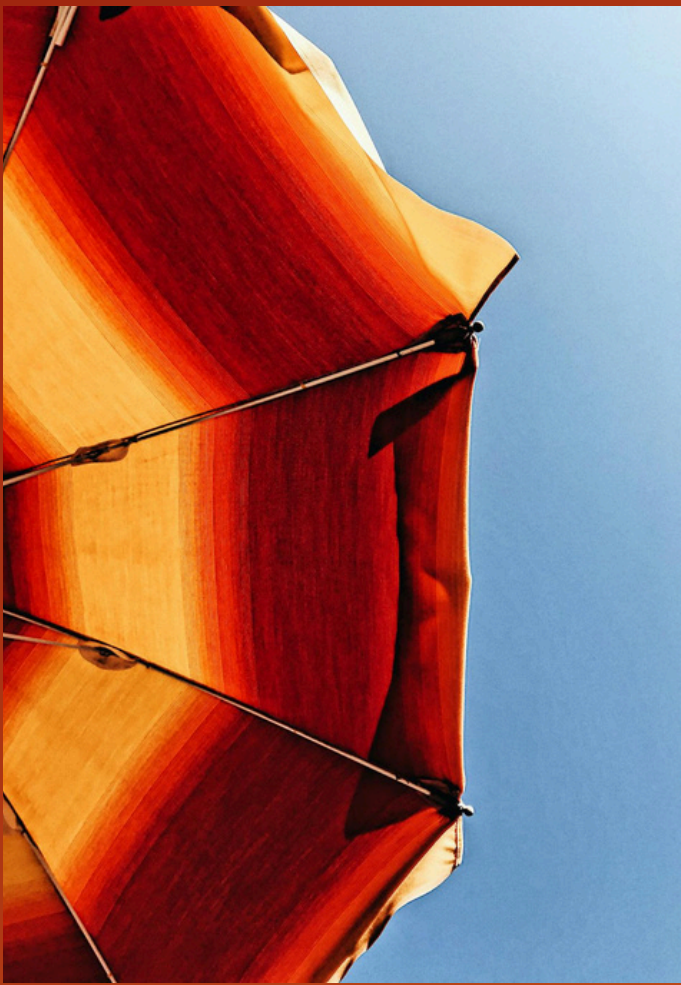
3

### 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.

