

RISQUE CANICULE / COVID



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.

La prévention du travail à la chaleur et l'évaluation des risques doivent être pris en compte dans le DUER (*sensibilisation proposée par le SMIEVE*).

Signes d'alerte :

- Fatigue inhabituelle ou malaise généralisé,
- Maux de tête, étourdissements ou vertiges,
- Nausées,
- Crampes musculaires,
- Perte d'équilibre,
- Désorientation,
- Propos incohérents

Ces signes peuvent être **précurseurs de troubles plus importants voire mortels** : déshydratation et coup de chaleur.

Gestes de premiers secours en

cas de coup de chaleur :

- Alerter le Samu **15** ou Numéro d'appel européen des services de secours **112**

Si la victime ne présente pas de troubles de la conscience :

- L'amener à l'ombre ou dans un endroit frais et bien aéré,
- Lui enlever les vêtements,
- La rafraîchir en faisant couler de l'eau froide sur le corps,
- Lui donner de l'eau à boire.

Si la victime perd connaissance :

- La mettre en Position Latérale de Sécurité (PLS)
- La surveiller jusqu'à l'arrivée des secours.



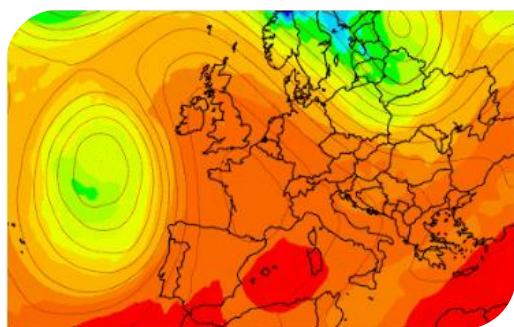
Pour les salariés :

Comment se protéger face à la chaleur ?

Pour les salariés et employeurs :

- Consulter le bulletin météorologique régulièrement afin de connaître le niveau d'alerte régional et d'adapter les mesures de prévention.

<https://vigilance.meteofrance.fr/fr/isere>



- **Canicule info service numéro vert**
0800 06 66 66 appel gratuit depuis un poste fixe

- **Fermer les stores** pour éviter le contact du soleil sur les vitres et les surfaces de la pièce (restitution de chaleur plus ou moins importante selon les matériaux si les rayons du soleil sont en contact direct).
- **Aérer si possible deux fois par jour** (au moins 15 minutes) au moment les plus frais de la journée.
- **Boire toutes les 15-20 minutes**, si possible, même si l'on n'a pas soif.
- **Eviter les repas copieux, les boissons alcoolisées ou riches en caféine.**
- **Porter des vêtements légers**, n'empêchant pas l'évaporation de la sueur (coton), de **couleur claire** pour les personnes travaillant en extérieur.

Pour les salariés :

- **Protéger sa tête et ses yeux** du soleil (casquette, chapeau, casque, lunettes).
- **Se rafraîchir** régulièrement, si possible, à l'aide d'un **brumisateuse** ou **se mouiller les avant-bras, la nuque et le front** avec de l'eau fraîche.
- **Réduire ou différer les efforts physiques intenses** en reportant les tâches ardues aux heures les plus fraîches de la journée.
- **Utiliser** dans la mesure du possible **les aides mécaniques à la manutention.**
- **Cesser immédiatement toute activité** dès qu'apparaissent **des signes de malaise.**
- **Etre vigilant** pour ses collègues et pour soi-même.
- Prévenir les collègues, l'encadrement.
- **Eteindre le matériel électrique** non utilisé.

Info covid-19 port du masque

Attention, lors des pauses, **adopter les bons gestes pour le retrait et la remise** en place du masque
(cf. livret d'informations covid-19 du SMIEVE)

Nettoyer le visage avant et après le port du masque.

Pour prévenir les inconforts liés au port prolongé de masque, **éviter d'appliquer des crèmes ou lotions** pouvant bloquer les pores de la peau avant de mettre le masque.

Appliquer de la crème hydratante après avoir porté le masque.

Comment se protéger face à la chaleur ?

Pour les employeurs :

- **Installer des stores** dans les bureaux.
- **Alléger la charge de travail** par des cycles courts travail/repos.
- **Adapter l'organisation du travail**, en aménageant les horaires, en anticipant les tâches les plus physiques à des moments plus frais, éviter le travail isolé...
- **Organiser des pauses** plus ou moins longues aux heures les plus chaudes, si possible dans **une salle plus fraîche**.
- **Mettre à disposition des boissons fraîches ou un point d'eau potable** et des brumisateurs.
- **Sensibiliser les salariés** aux risques liés à la chaleur et aux conduites à tenir.



Info Covid-19 port du masque

Il semblerait que les **masques chirurgicaux** soient **mieux supportés** que les masques FFP2 et masques en tissu lors des fortes chaleurs.

Choisir un masque conçu avec le **matériau le plus respirable possible** sans compromettre son efficacité de filtration,

Bien **ajuster le masque à la forme de son visage**, **favoriser** ceux comportant une **bandelette ajustable au nez**,

Favoriser la **respiration par le nez** (bouche fermée),

Changer le masque porté quand il devient **humide à cause de la sueur**,

Atténuer l'inconfort lié à la chaleur en **refroidissant le front et le cou, même en portant le masque**.

Une période d'acclimatation de 7 jours est à prendre en compte. La vigilance est de mise d'autant plus si le salarié revient de vacances, d'un congé de maladie ou s'il s'agit d'un intérimaire ou d'un nouvel embauché.

En période de canicule,
il y a des risques pour ma santé,
quels sont les signaux d'alerte?



Crampes



Fatigue inhabituelle



Maux de tête



Fièvre > 38°C



Vertiges / Nausées



Propos incohérents

Si vous voyez quelqu'un victime
d'un malaise, **appelez le 15.**

En période de canicule,
quels sont les bons gestes?



JE BOIS
RÉGULIÈREMENT
DE L'EAU



Je mouille
mon corps et
je me ventile



Je mange
en quantité
suffisante



J'évite les efforts
physiques



Je ne bois pas
d'alcool



Je maintiens
ma maison au frais :
je ferme les volets
le jour



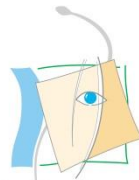
Je donne et
je prends
des nouvelles
de mes proches

BON À SAVOIR

À partir de 60 ans ou en situation de handicap,
je peux bénéficier d'un accompagnement
personnalisé. Il me suffit de contacter ma mairie ou
mon Centre Communal d'Action Sociale (CCAS).

ATTENTION

Je suis particulièrement concerné si je suis enceinte,
j'ai un bébé ou je suis une personne âgée.
Si je prends des médicaments : je demande conseil
à mon médecin ou à mon pharmacien.



S M I E V E

SMIEVE - Espace Saint-Germain
36 avenue Général Leclerc - B.P. 287
38217 Vienne cedex
Tél. 04 74 78 34 00 - Fax 04 74 31 90 51
<https://www.smieve.fr/>