

TEMPÉRATURES ÉLEVÉES, CANICULE...
ATTENTION AU COUP DE CHALEUR

Le coup de chaleur : le corps n'arrive plus à contrôler sa température... qui augmente vite et peut dépasser 40° C !

QUELS SONT LES SYMPTÔMES ?

Si lors de fortes chaleurs, vous ressentez un des symptômes suivants :

- Grande faiblesse, grande fatigue,
- Étourdissements, vertiges, troubles de la conscience,
- Nausées, vomissements, crampes musculaires,
- Température corporelle élevée, maux de tête.

Si vous êtes en présence d'une personne qui :

- Tient des propos incohérents,
- **Perd l'équilibre,**
- Perd connaissance, et/ou présente des convulsions.

ATTENTION !

Il peut s'agir du début d'un coup de chaleur.

C'EST UNE URGENCE MÉDICALE !



QUE FAIRE ?

ALERTER AU PLUS VITE.

- LES SAUVETEURS SECOURISTES DU TRAVAIL (si vous en avez),
- ou téléphonez au secours : SAMU (15), pompiers (18) ou le 112.

**SECOURIR.**

- Placez le sujet à l'ombre, à l'abri de la chaleur et du soleil,
- Le refroidir (linge humide sur le corps ou en l'aspergeant d'eau froide) et le ventiler,
- S'il est conscient, le faire boire à petites gorgées,
- S'il est inconscient, attendez les secours, et mettez-le en position latérale de sécurité si vous êtes secouriste,
- Restez auprès de la victime en attendant l'arrivée des secours et parlez-lui afin de la stimuler.

COMMENT PRÉVENIR ?

BOIRE RÉGULIÈREMENT UN VERRE D'EAU (1.5 À 2 LITRES/JOUR)

(Même si on n'a pas soif !)

- Protégez votre peau, portez des vêtements amples et légers,
- Protégez votre tête du soleil,
- Évitez les boissons alcoolisées, limitez votre consommation de tabac,
- Restez vigilant envers vos collègues et vous-même,
- Signalez le moindre malaise.

