

Températures élevées, canicule... ATTENTION AU COUP DE CHALEUR

Coup de chaleur : élévation rapide de la température du corps : + 40 °C

QUELS SONT LES SYMPTÔMES ?

Si lors de fortes chaleurs, vous ressentez l'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 ?

1

ALERTER AU PLUS VITE

- Les sauveteurs secouristes du travail (SST), si vous en avez.
- Ou téléphonez aux secours : SAMU (15), pompiers (18) ou le 112.

15

2

SECOURIR

- Placez le sujet à l'ombre, à l'abri de la chaleur et du soleil.
- Le refroidir avec un linge humide sur le corps ou en l'aspergeant d'eau froide, et le ventiler.
- S'il est conscient, le faire boire par 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.



Plus d'informations sur la prévention
des risques et la santé au travail ?

Flashez le QR code
et découvrez notre Biblioprev'

SANTÉ
AU TRAVAIL

AIMT13

prévenir
les risques
professionnels