

FORTES CHALEURS

10 RÉFLEXES À ADOPTER

Prévenir les risques au travail et au quotidien

1

Buvez régulièrement de l'eau, sans attendre d'avoir soif.



2



Portez des vêtements légers de couleur claire.

3



Couvrez-vous la tête à l'extérieur.

4

Mangez léger, fractionnez vos repas et évitez de consommer de l'alcool.



5

Évitez de sortir aux heures les plus chaudes.



6

Rafrâchissez-vous avec un linge humide ou un brumisateur plusieurs fois par jour.



7

Restez le plus possible à l'abri, dans un espace frais.

8



Maintenez votre habitation au frais en fermant fenêtres et volets le jour, et en aérant la nuit si les températures sont redevenues inférieures à celles de la journée.

9

Réduisez les efforts physiques.



10

Pensez à donner régulièrement de vos nouvelles à vos proches et, dès que nécessaire, osez demander de l'aide.



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

Flashez le QR code et découvrez notre Biblioprev'

SANTÉ
AU TRAVAIL

AISMT13

prévenir
les risques
professionnels