



Épisodes de **chaleur intense** : les **comportements** à adopter

1. Mesures organisationnelles :



Anticiper

en consultant
régulièrement les bulletins
et les alertes météo



Aménager les horaires

en favorisant les heures
les moins chaudes
de la journée



Augmenter

la fréquence des pauses
de récupération et de
rotation du personnel



Approvisionner en eau

potable et fraîche pour
s'hydrater et se mouiller
(3 L / jour / personne)



Limiter ou reporter

les procédés de travail
exposant à la chaleur
(soudage, engins...)



Planifier tôt le matin

les manutentions
manuelles lourdes et les
travaux en extérieur/toiture

2. Mesures comportementales :



Boire de l'eau **sans attendre d'avoir soif**



Éviter les boissons **sucrées et caféinées**



Se **rafraîchir le corps** régulièrement



Manger des **plats légers** et riches en eau



Limiter **les efforts physiques**



Être **vigilant** pour ses collègues et soi-même



Éviter de s'exposer **aux horaires chaudes**



Protéger **sa peau et sa tête** du soleil



Faire des pauses **à l'ombre ou au frais**



Reconnaître **les signes de troubles** et réagir

Pour aller plus loin ?

Lien vers une vidéo Branche
Eiffage Energie Systèmes :
Les défis de la saison estivale

<https://www.youtube.com/watch?v=zpSWXlauHLc>



3. Les équipements de protection spécifiques :



Couvre nuque
pour casque de chantier
anti-UV et waterproof



Basane rafraichissante
à immerger dans l'eau
pour casque de chantier



Lunettes teintées
pour une protection
des yeux anti-UV

Pour protéger le corps des brûlures : portez des manches longues et vos EPI

4. Malaises liés à la chaleur, les signes à surveiller :



Dès les premiers symptômes, demandez une assistance médicale en appelant le 15 ou le 112, alertez votre responsable hiérarchique et un secouriste du travail

→ Si la victime est consciente

- 1-L'amener à **l'ombre** ou dans un endroit **frais et bien aéré**
- 2-Enlever **le plus de vêtements** possibles (bas et chaussures compris)
- 3-La rafraichir en appliquant des **serviettes humides** sur la tête, le visage, le cou
- 4-Lui donner à boire de **l'eau fraîche**

→ Si la victime perd connaissance

- 1-La mettre en **position latérale de sécurité**
- 2-Attendre **l'arrivée des secours**
- 3-Surveiller que la victime **respire**

