

Recommandations à destination des personnels en période de canicule
Informations couramment communiquées par l'INRS et Santé Publique France

Les périodes de canicule sont propices aux coups de chaleur et plusieurs facteurs y contribuent.

Facteurs environnementaux :

- Ensoleillement intense
- Température ambiante élevée (y compris nocturne)
- Humidité élevée
- Peu de circulation d'air ou circulation d'air très chaud
- Pollution atmosphérique ...

Facteurs liés au travail :

- Travail dans des bureaux ou espaces installés dans des bâtiments à forte inertie thermique : étage supérieur d'un immeuble, environnement urbanisé (asphalte...), exposition au soleil sans aménagement occultant, possibilités d'aération limitée par suite de la pollution sonore, activités en extérieur et à la chaleur hors zones d'ombre
- Travail physique exigeant : activités physiques intensives, manutentions lourdes, et/ou très rapides
- Chaleur dégagée par les machines et les procédés de travail
- Utilisation de produits chimiques en espace confiné
- Port de vêtement de protection limitant l'évaporation de la sueur dans certains ateliers
- Pauses de récupération insuffisantes

En cas de fortes chaleurs, les symptômes qui doivent alerter :

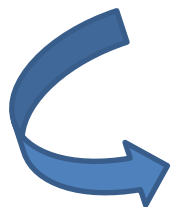
Exposé à la chaleur, le corps transpire beaucoup pour se maintenir à la bonne température. Il y a un risque de déshydratation.

Si lors de fortes chaleurs, vous ressentez :

- Une grande faiblesse
- Une grande fatigue
- Des étourdissements, vertiges, troubles de la conscience
- Des nausées, vomissements
- Des crampes musculaires, une forte transpiration
- De la soif et des maux de tête
- Une température corporelle élevée, une rougeur

Si vous êtes en présence d'une personne qui :

- Tient des propos incohérents
- Perd l'équilibre
- Perd connaissance
- Et/ou présente des mouvements anormaux



Il peut s'agir d'un début de coup de chaleur qui est une urgence médicale.

Alerter les secours médicaux en appelant le SAMU 15.

Premiers secours à prodiguer en attendant l'arrivée des secours :

- Rafraichir la personne : l'installer dans un endroit frais (à l'ombre, local ventilé)
- Prendre toute mesure afin que ses vêtements ne constituent pas une entrave à la baisse de la température corporelle
- Eventer la personne, l'asperger d'eau fraîche au niveau du corps (avant-bras)
- Faire boire par petite quantité si la personne est consciente et peut boire

Conseils de prévention :

- Favoriser une ambiance de travail tempérée : aérer l'espace de travail aux heures les plus fraîches ; fermer les rideaux, stores ou volets en journée
- Penser à éliminer toute source additionnelle de chaleur (éteindre le matériel électrique non utilisé, éviter la proximité des revêtements de sols synthétiques qui peuvent devenir brûlants au soleil)
- Respecter un temps de pause toutes les heures
- Reporter dans la mesure du possible les activités au regard des risques d'exposition à la chaleur qu'elles présentent
- Utiliser systématiquement les aides mécaniques pour la manutention
- Boire régulièrement de l'eau non glacée même si on ne ressent pas la soif
- Porter des vêtements légers, amples et de couleur claire pour une activité à l'extérieur
- Se protéger la tête du soleil et éviter toute exposition prolongée au soleil
- Faire des repas légers et fractionnés en évitant la consommation de boissons sucrées
- Redoubler de prudence en cas d'état de grossesse, en cas d'antécédents médicaux et si l'on prend un traitement en particulier pour une affection chronique : cardio vasculaire, pulmonaire, de la thyroïde, un diabète, une drépanocytose... La période de reprise d'activité après un congé maladie peut être une période de vulnérabilité pour l'acclimatation à la chaleur.
- Cesser immédiatement toute activité dès que des signes de malaise se font sentir et faire prévenir l'encadrement, les collègues et consulter un médecin
- Inciter les personnels à être attentif aux autres, à déceler les signes ou symptômes d'un coup de chaleur et à les signaler

Vous pouvez prendre contact avec **le service de médecine de prévention en faveur des personnels** au rectorat ou appeler :

La plate-forme téléphonique Canicule info service 0 800 06 66 66 (tous les jours de 9h à 19h, appel gratuit depuis un poste fixe)