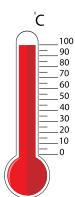


AVANT ET PENDANT LA CHALEUR



Appliquer les bons réflexes

- **Boire de l'eau** régulièrement, sans attendre d'avoir soif.
- **Porter des vêtements légers**, respirants et protéger sa tête en extérieur et privilégier les zones ombragées ou climatisées.
- Rester autant que possible dans **les zones fraîches**, fermer stores et volets, ventiler aux heures les plus fraîches.
- **Adapter le travail** : limiter les efforts aux heures les plus chaudes, prévoir des pauses régulières et surveiller ses collègues.

RECONNAÎTRE LES SIGNES D'ALERTE



Identifier les signes d'alerte

- Maux de tête, fatigue importante, crampes, nausées, vertiges.
- Peau très chaude, transpiration abondante ou absence de transpiration.
- Troubles du comportement ou propos incohérents : urgence.
- Si un collègue présente ces signes : l'installer à l'ombre ou dans un local frais, le faire boire par petites quantités et le surveiller.



EN CAS D'URGENCE



Protéger – Alerter – Secourir

- **Appeler immédiatement le 15** en cas de perte de connaissance, de confusion, de difficultés à parler ou de température très élevée.
- **Rafrâchir rapidement la victime** : eau sur le corps, linges humides, ventilation si possible.
- Ne jamais laisser la victime seule jusqu'à l'arrivée des secours.
- Température corporelle très élevée, perte de connaissance, confusion : urgence vitale.

