

trop chaud ?

Reconnaître les problèmes liés à la chaleur

- Vertiges
- Nausées
- Faiblesse
- Mal de tête
- Douleurs aux muscles
- Grande soif
- Battement rapide du cœur
- Urine très foncée

Vous avez un doute ?
Il y a une question de santé
qui vous inquiète ?

**APPELEZ VOTRE MÉDECIN
OU LA CENTRALE**

0848 133 133

(appel gratuit)

Reconnaître un problème urgent

Un « coup de chaleur » est un problème grave de santé. Il peut être mortel. Dans ce cas, les signes supplémentaires sont :

- Fièvre (plus de 40°C)
- État d'inconscience ou de confusion
- Peau sèche sans transpiration

Vous devez agir en urgence

Si la personne est inconsciente ou elle ne peut plus boire, c'est une urgence vitale :

APPELEZ LE 144

En attendant l'ambulance :

- Déplacez la personne vers un endroit frais
- Mettez de l'eau fraîche sur tout le corps
- Faites du vent si possible

INFORMATION EN SANTÉ PUBLIQUE

Vous travaillez dehors quand il fait très chaud ?

Voici des conseils
pour vous protéger

Je me protège quand il fait chaud



Je bois assez

- Je bois au moins 2 litres d'eau par jour, pendant et après le travail
- J'évite le café, le thé, l'alcool et les boissons sucrées qui déshydratent



Je protège ma peau et mes yeux

- Je mets des habits légers et clairs
- Je garde l'équipement de protection individuelle (EPI)
- Je couvre mes épaules, mon dos et ma nuque
- Je porte un chapeau avec une visière
- Je porte des lunettes solaires
- Je mets souvent de la crème solaire protection 50



Je refroidis mon corps

- Je mets de l'eau sur ma peau et sur mes habits
- Je mets un linge mouillé sur ma nuque



Je suis inquiet pour ma santé?

j'appelle
mon médecin
ou la Centrale des médecins
0848 133 133



Une urgence vitale?

J'appelle le 144



Je vérifie la météo



J'adapte le travail, par exemple :

- Je fais les travaux pénibles tôt le matin (si c'est autorisé) ou les jours moins chauds
- Je fais des pauses au frais
- Je travaille à l'ombre
- Je fais de l'ombre avec des toiles ou un parasol
- Je fais attention aux autres
- Je ne reste pas seul



Je fais attention à ma nourriture

- Je garde mes repas dans un frigo ou dans une glacière



Si je prends des médicaments

- Je me renseigne pour savoir comment adapter le dosage et conserver mes médicaments.

