

Les bons gestes



- Buvez régulièrement de l'eau, même si vous ne ressentez pas la soif (un verre toutes les 15/20 minutes).

- Rafrâchissez-vous.



- Protégez-vous la tête et les yeux du soleil.



- Protégez votre peau.
- Ne consommez pas de boissons alcoolisées (y compris sur les temps de pause).
- Évitez les boissons riches en caféine.
- Évitez les repas trop gras et trop copieux.
- Continuez à porter vos EPI (ils contribuent à vous protéger). Il existe des EPI adaptés au travail par forte chaleur.

PÔLE PREVENTION ET SANTE AU TRAVAIL

Chef de pôle : Dr Ariane DESDAMES

MEDECINE PREVENTIVE

Dr Ariane DESDAMES
Dr Claude BOURDEAUD
Dr Nadia ARNAUD

Priscilla PHAN-THANH - assistante médicale

Cindy TERRASSIER - assistante médicale

Contact : 05 55 30 08 58 / medecine.preventive@cdg87.fr

PREVENTION DES RISQUES PROFESSIONNELS

Cyril GRANGER - responsable du service /
conseiller en prévention

Contact : 05 55 30 08 67 / cyril.granger@cdg87.fr

Didier LAMANT - conseiller en prévention

Contact : 05 55 30 08 69 / didier.lamant@cdg87.fr

Stéphanie NICAUD - assistante administrative

Contact : 05 55 30 08 54 / stephanie.nicaud@cdg87.fr

MAINTIEN DANS L'EMPLOI/HANDICAP

Eloïse AUTISSIER - psychologue du travail

Emmanuel SEMIAO - ergonome

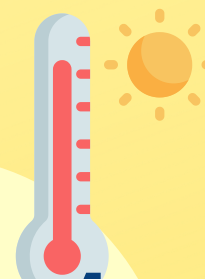
Contact : emmanuel.semiao@cdg87.fr

55 rue de l'Ancienne Ecole Normale d'Instituteurs - BP 339
87009 LIMOGES Cedex

Source : INRS



Travail par forte chaleur



Les gestes à adopter

Les signes qui doivent vous alerter

- Fatigue inhabituelle ou malaise généralisé,
- Maux de tête, étourdissements ou vertiges, nausées,
- Crampes musculaires, perte d'équilibre, désorientation, propos incohérents...



En cas de trouble en fin de journée de travail (fatigue, étourdissement, maux de tête...), évitez toute conduite de véhicule !

Surveillez vos collègues de travail et faites cesser l'activité à un collègue présentant des signes d'alerte.

Alerter / Réagir

Gestes de premiers secours :

- Alerter ou faire alerter les secours :



- Si la victime ne présente pas de troubles de la conscience :
 - l'amener à l'ombre ou dans un endroit frais et bien aéré,
 - découvrir la victime,
 - la rafraîchir en faisant couler de l'eau froide sur le corps,
 - lui donner à boire de l'eau.
- Si la victime perd connaissance :
 - la mettre en position latérale de sécurité,
 - la surveiller en attendant l'arrivée des secours.

Au-delà de 30°C pour une activité de bureau et 28°C pour un travail physique, la chaleur peut constituer un risque pour la santé des agents.

- Adaptez les horaires de travail en fonction de la chaleur.
- Alternez les tâches de façon à ne pas rester exposé à la chaleur sur des longues durées
- Limitez les efforts physiques importants sur les heures les plus chaudes (pensez à utiliser les aides mécaniques à la manutention chariot, diable...).



- Eliminez toute source inutile de chaleur : éteignez le matériel électrique non utilisé (imprimante, lampe...).



- Aérez les locaux aux heures les plus fraîches.