

TRAVAIL ET FORTES CHALEURS

Protégez-vous !



Boire régulièrement de l'eau
même si vous n'avez pas soif



Se protéger du soleil
Portez des vêtements amples
et protégez-vous la peau et la tête



Être attentif aux signes de coup de chaleur
et savoir repérer les signaux d'alerte

Fatigue, maux de tête, vertiges, confusion :
il s'agit d'une urgence vitale



Réduire les efforts physiques
trop importants

Utilisez les moyens d'aide
à la manutention



Adapter
le rythme de travail



En cas d'alerte, contacter
un sauveteur secouriste du travail
et les secours 18, 15 ou 112