

## Conseils pratiques

### Que faire en cas de canicule?

Buvez régulièrement par petites quantités : au moins 1,5 à 2 litres de boisson par jour (évités les boissons contenant de la caféine ou très sucrées et les boissons alcoolisées).



Si vous êtes en présence d'une personne qui

- tient des propos incohérents,
- perd l'équilibre,
- perd connaissance,
- et/ou présente des convulsions.

**ATTENTION !** il peut s'agir du début d'un coup de chaleur, c'est une urgence médicale :

**Appelez le 15**

Il faut alors agir rapidement et efficacement en attendant l'arrivée des secours.

Transportez la personne à l'ombre ou dans un endroit frais et enlevez-lui ses vêtements, aspergez-la d'eau fraîche et éventez-la.

## Contact

### Centre de Santé au travail en Gascogne

Standard toutes lignes: 05.62.60.26.26

Fax: 05.62.63.17.18

6, rue Marc Chagall

Zone industrielle d'Engachies

32000 AUCH



N'hésitez pas à vous renseigner et à demander conseil auprès de votre service de santé:

[prevention@cstg32.fr](mailto:prevention@cstg32.fr)



Pour plus d'informations sur le risque canicule, flashez ce code QR



Ne pas jeter cette brochure sur la voie publique



**Sensibilisation  
aux ambiances  
chaudes et  
froides**

# Ambiances thermiques



**Vous travaillez au froid (chambres frigorifiques, congélateurs,...) ou au chaud (cuisines, blanchisseries,...). Des risques pour votre santé peuvent survenir.**

**Protégez-vous!**

### Ce que dit la loi

### Les conséquences sur votre santé

### Comment vous protéger?

Aucune indication de température n'est donnée dans le Code du travail.

Elles peuvent varier d'une personne à l'autre.

- Porter **plusieurs couches** de vêtements plutôt qu'un seul vêtement épais
- Assurez une bonne **protection** thermique de la **tête** et des **extrémités**
- Par temps de pluie ou de neige, **prévoyez des vêtements imperméables**
- Prenez **vos pauses** et **vos repas** dans des **locaux chauffés**

#### AMBIANCE FROIDE



**Article R4223-13** : Les locaux fermés affectés au travail sont chauffés pendant la saison froide. Le chauffage fonctionne de manière à maintenir une température convenable et à ne donner lieu à aucune émanation délétère.

- ⇒ Troubles cardio-vasculaires
- ⇒ Troubles digestifs
- ⇒ Gelures et engelures
- ⇒ Hypothermie



Les risques sont majorés en cas d'humidité importante et de vent.

#### AMBIANCE CHAUDE

**Article R4225-2** : l'employeur met à disposition des travailleurs de l'eau potable et fraîche.

**Article R4542-12** : Les équipements des postes de travail ne doivent pas produire un surcroît de chaleur susceptible de constituer une gêne pour les travailleurs.



- ⇒ Troubles de concentration
- ⇒ Crampes de chaleur
- ⇒ Déshydratation
- ⇒ Epuisement
- ⇒ Syncope
- ⇒ Coup de chaleur

Les risques sont majorés en cas d'humidité importante .

- **Hydratez-vous** fréquemment en eau fraîche : **1 verre toutes les 30 min**
- **Évitez** les activités physiques intenses pendant les heures les plus chaudes
- **Augmentez** la périodicité et la durée **des pauses**
- **Portez des tenues adaptées** permettant une bonne évacuation de la transpiration et pensez à vous protéger la tête