



RECONNAITRE ET PREVENIR LE COUP DE CHALEUR

Signes d'alertes : Une grande fatigue, une impression de perte de force musculaire intense, des étourdissements, des vertiges, une peau chaude, des maux de tête, des nausées, des céphalées, des crampes musculaires.

Que faire ? :

- Cesser immédiatement toute activité.
- Se reposer sous surveillance à l'ombre ou dans une pièce rafraîchie et boire de l'eau.
- Contacter le médecin du travail ou à défaut un secouriste.

Les symptômes doivent s'amender progressivement. Dans le cas contraire, il faut craindre une évolution vers le coup de chaleur

Le coup de chaleur : Il survient brusquement lorsque la température corporelle normalement de 37°C augmente et dépasse les 40°C.

Aux signes précédents s'ajoutent alors:

- Des signes généraux : peau et muqueuses (*cavité buccale*) sèches et chaudes.
- Des signes neurosensoriels : agitation, confusion voire hallucinations, perte de connaissance.

Vous devez impérativement :

- 1- Alerter ou faire alerter les secours : PC Sécurité au **4018**
- 2- Amener la victime dans un endroit frais et aéré.
- 3- La déshabiller ou desserrer ses vêtements.
- 4- Arroser la victime ou placer des linges humides sur la plus grande surface corporelle, en incluant la tête et la nuque, pour faire baisser la température corporelle (à renouveler régulièrement).
- 5- Si possible, disposer un ventilateur dirigé vers la victime.
- 6- Si la victime est consciente, lui faire boire de l'eau fraîche par petites quantités.
- 7- Si la victime est inconsciente, rester auprès d'elle et attendre les secours. Le SST (Sauveteur Secouriste du Travail) la met en position latérale de sécurité et surveille l'état de la victime.

Mesures de prévention :

- Eviter toute consommation de boissons alcoolisées,
- Boire, au minimum, l'équivalent d'un verre d'eau toute les 20 minutes, même si l'on n'a pas soif,
- Faire des repas légers et fractionnés,
- Porter des vêtements légers qui permettent l'évaporation de la sueur (vêtement en coton),
- Se couvrir la tête si l'on travaille à l'extérieur,
- Si votre travail nécessite une surveillance médicale particulière (médicaments, maladie chronique), demandez conseil au médecin du travail.
- Limiter autant que possible le travail physique et reporter ou partager les ports de charges lourdes.