

## Préserver sa santé

- ① Consulter quotidiennement les bulletins météo du lieu de travail, afin d'organiser au mieux la journée de travail.
- ② Porter des vêtements légers, recouvrant les parties du corps afin de diminuer les échanges thermiques.
- ③ Boire régulièrement (toutes les 20 min) même sans soif, selon les besoins et la tâche boire entre 2 et 3 litres par jour.



- ④ Faire des pauses dans un endroit tempéré afin de récupérer des efforts en milieu chaud.
- ⑤ Protéger vous la tête du soleil.
- ⑥ Eviter de consommer de l'alcool.
- ⑦ Eviter les repas trop gras et trop copieux.

Le médecin du travail vous conseillera pour :  
Connaître votre temps de récupération selon la température d'exposition et vos antécédents médicaux.  
Connaître les interactions entre chaleur et votre traitement médicamenteux.

## Rappel réglementaire code du travail

### Art L.230-2

Les employeurs sont tenus de prendre les mesures nécessaires pour assurer la sécurité et protéger la santé des travailleurs de leurs établissements.

### Art R.232-3

Les employeurs doivent mettre à la disposition des travailleurs de l'eau potable et fraîche pour la boisson.

### Art R.232-3-1

Dans le cas où des conditions particulières de travail entraînent les travailleurs à se désaltérer fréquemment, l'employeur est tenu, en outre, de mettre gratuitement à leur disposition au moins une boisson non alcoolisée.

La liste des postes de travail concernés est établie par l'employeur, après avis du médecin du travail et du comité d'hygiène, de sécurité et des conditions de travail ou, à défaut, des délégués du personnel.

Le choix des boissons et le choix des aromatisants, qui doivent titrer moins d'un degré d'alcool et être non toxiques, sont fixés en tenant compte des souhaits exprimés par les salariés et après avis du médecin du travail.

L'employeur détermine l'emplacement des postes de distribution des boissons qui doivent être à proximité des postes de travail et dans un endroit remplissant toutes les conditions d'hygiène.

L'employeur doit, en outre, veiller à l'entretien et au bon fonctionnement des appareils de distribution, à la bonne conservation des boissons et surtout à éviter toute contamination.

### Art R.232-5

Dans les locaux fermés où le personnel est appelé à séjourner, l'air doit être renouvelé de façon à éviter les élévations exagérées de température.

### Art R. 232-5-2

L'aération (susvisée) doit avoir lieu soit par ventilation mécanique, soit par ventilation naturelle permanente.

### Art R. 232-1-10

Les postes de travail extérieurs doivent être aménagés de telle façon que les travailleurs, dans la mesure du possible soient protégés contre les conditions atmosphériques..

### Art R.235-2-9

Depuis le 1er janvier 1993, les constructions nouvelles devant abriter des locaux affectés au travail, doivent permettre d'adapter la température à l'organisme humain pendant le



1 rue du Jardin Public 24000 PERIGUEUX  
TEL : 05.53.45.45.00



**VOUS INFORME SUR LE :**



**Travail par de fortes chaleurs**



**Recommandations médicales destinées  
aux personnes exposées à la chaleur au  
cours de leur travail**

**Malaise, fatigue, frissons, maux de tête, vertiges, nausées, etc.**

Ces symptômes courant lors de taches pénibles à la chaleur sont des signaux d'alertes de troubles importantes. La déshydratation, coup de chaleur, etc.



Cesser toute activité dès que l'on ressent un malaise, des frissons, des maux de tête importants, des nausées et se rafraîchir. L'apparition d'un coup de chaleur nécessite une prise en charge médicale.

### Coup de chaleur et premiers secours

**Fatigue, maux de tête, vertiges, crampe ... peau sèche et chaude, agitation, confusion..., la température corporelle risque de dépasser 40 °c.**

**Il s'agit d'une urgence d'une URGENCE VITALE.  
Vous devez IMPERATIVEMENT**

- 1- Alerter ou faire alerter les secours : Samu (15), pompiers (18)
- 2- Amener la victime dans un endroit frais et bien 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 la victime est consciente, lui faire boire de l'eau fraîche par petites quantités.
- 6- Si la victime est inconsciente, rester auprès d'elle et attendre les secours. Le sauveteur secouriste du travail la met en position latérale de sécurité.

Source INRS – ED931

## Organisation du travail

### Employeur

- ① Identifier et évaluer dans votre document unique le risque thermique.
- ② Aménager les horaires, les locaux, afin de réduire l'exposition des salariés à la chaleur.
  - Consulter quotidiennement les bulletins météo du lieux de travail, afin d'organiser au mieux la journée de travail.



→ Isoler les locaux

→ Ventiler naturellement ou adapter techniquement les locaux de moyens permettant de limiter les effets de la chaleur. (Ventilateur jusqu'à 32°C, brumisateurs, store, climatisation, parasols, etc.).



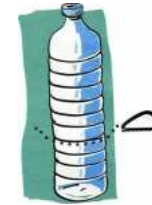
→ Limiter le temps d'exposition à la chaleur en aménageant les horaires, en alternant du travail à la chaleur avec une autre activité.

→ Permettre au salarié d'adopter son propre rythme de travail.

→ Diminuer les cadences et limiter les taches pénibles.

→ Utiliser au maximum des aides mécaniques à la manutention afin d'alléger les manutentions mécaniques.

③ Vérifier régulièrement vos appareillages pour diminuer la chaleur (Clim, ventilateur, extracteur)



④ Mettre à disposition des sources d'eau potable fraîche proche des postes de travail.

⑤ Travailler en équipe afin d'instaurer une surveillance mutuelle.

