FOCUS FORTES CHALEURS

POUR VOUS PROTÉGER AU QUOTIDIEN : ADOPTEZ LES BONS RÉFLEXES

Veillez à bien vous hydrater en buvant de l'eau très fréquemment au cours de la journée, y compris en l'absence de sentiment de soif.

Rafraichissez-vous le corps (au moins le visage et les avant-bras) plusieurs fois par jour.

Pour vous protéger du soleil et de la chaleur :

- Portez de préférence des vêtements couvrants, amples, légers et de couleur claire. Portez si possible des vêtements anti-UV ;
- Portez un couvre-chef protégeant la nuque et des lunettes de soleil ;
- Appliquez régulièrement de la crème solaire sur le visage, les oreilles et la nuque.

Soyez attentif à tout signe évocateur d'un coup de chaleur (prenez connaissance des signaux d'alerte figurant ci-dessous), aussi bien pour vous-même que pour les autres. Donnez immédiatement l'alerte en cas de symptôme(s).

Au quotidien, **mangez en quantité suffisante** des plats légers et riches en eau (fruits et légumes).

Evitez de manger trop gras ainsi que les boissons alcoolisées et caféinées.

Soyez attentif aux consignes données par votre employeur et appliquez-les.

POUR RÉAGIR VITE : REPÉREZ LES SIGNAUX D'ALERTE

- **Fièvre**
- **Maux de tête**
- **Convulsions**
- **Pouls et respiration rapides**
- **Nausées voire vomissements**
- **Peau sèche, rouge et chaude**
- **Confusion, délire, propos incohérents**
- **Etourdissement, vertiges, perte de l'équilibre**
- **Grande faiblesse ou fatigue extrême**
- **Perte de connaissance**

POUR VOUS ET LES AUTRES, RÉAGISSEZ

...POUR VOUS-MÊME

Si vous ressentez des signes d'alerte :

- Cessez toute activité en cas de trouble ou de malaise.
- Signalez immédiatement vos symptômes et demandez de l'aide.
- Déplacez-vous à l'ombre ou vers un endroit plus frais.
- Enlevez le plus de vêtements possibles.
- Aspergez-vous d'eau ou rafraichissez-vous en appliquant un linge humide sur la tête, le visage, la nuque et le cou.
- Buvez de l'eau.

...POUR LES AUTRES

Alertez ou faites alerter les secours.

Si vous constatez des signes d'alerte :

Si la personne est consciente :

- Déplacez-la à l'ombre ou vers un endroit plus frais.
- Enlevez-lui le plus de vêtements possibles.
- Mouillez sa peau et ses vêtements ou appliquez un linge humide sur la tête, le visage, la nuque et le cou.
- Donnez-lui de l'eau à boire par petites quantités.

Si la personne est inconsciente :

- Mettez-la en position latérale de sécurité.
- Surveillez-la en attendant l'arrivée des secours.