



# FORTES CHALEURS DOUBLE RISQUE

En été, les fortes chaleurs représentent une menace pour la santé. En particulier, les risques augmentent pour ceux qui travaillent en plein air et, comme l'explique l'INPS, dans « toutes les phases de travail qui, en général, se déroulent dans des endroits qui ne peuvent pas être protégés du soleil ou qui comportent l'utilisation de matériaux ou de procédures ne supportant pas les fortes chaleurs. » Pour éviter le coup de chaleur et les risques sanitaires qui y sont liés, il est essentiel d'en reconnaître les premiers symptômes et de prendre rapidement les contre-mesures nécessaires.

## 1 PHATOLOGIES PROVOQUÉES PAR LA CHALEUR - S'ARRÊTER AUX PREMIERS SYMPTÔMES !



### **LES SIGNES D'AVERTISSEMENT D'UN COUP DE CHALEUR:**

- irritabilité
- confusion
- peau échauffée et éruptions cutanées
- soif intense
- faiblesse
- crampes musculaires



### **MANIFESTATION D'AUTRES SYMPTÔMES PLUS GRAVES:**

- vertige
- fatigue excessive
- nausée et vomissement
- montée de température



### **DERNIER STADE:**

- difficulté de coordination et manque d'équilibre
- syncope
- perte de connaissance et/ou coma

### **SI VOUS, OU UN COLLÈGUE, SOUFFREZ D'UN COUP DE CHALEUR:**

- arrêtez-vous/arrêtez-le immédiatement !
- demandez de l'aide
- déplacez-vous/déplacez-le dans un endroit frais et à l'ombre
- passez de l'eau froide sur la tête, le cou, le visage et les membres
- allongez-vous/allongez-le sur un côté
- buvez/faitez boire lentement de l'eau fraîche

**APPELEZ OU DEMANDEZ D'APPELER IMMÉDIATEMENT LE 118**



**Avant l'arrivée des secours, restez dans un endroit frais et continuez à passer de l'eau sur la tête, le visage, le cou et les membres et ôtez le plus de vêtements possible.**

**CGIL**



Dossier d'information réalisé par « Fillea Nazionale » sur la base des lignes directrices Inail - projet Workclimate  
Site : [www.filleacgil.it](http://www.filleacgil.it) - Retrouvez-nous sur Facebook - Twitter - Instagram

## 2

# COMMENT ÉVITER LE COUP DE CHALEUR MALADIES CHRONIQUES

## COMMENT FAIRE FACE À DE FORTES CHALEURS SI VOUS SOUFFREZ D'UNE MALADIE CHRONIQUE:

- demandez conseil à votre médecin qui vous expliquera comment vous comporter
- en cas d'exposition à la chaleur:
- rappelez-vous: votre organisme a besoin de s'adapter progressivement à la chaleur;
- avant même de commencer à travailler, rafraîchissez-vous et hydratez-vous en buvant des boissons fraîches et en limitant le café (qui favorise la déshydratation);
- mangez des aliments sains et en quantité suffisante et évitez les boissons à base d'alcool;
- **faites attention aux symptômes suivants:** transpiration intense, maux de tête, nausée, crampes, et alertez immédiatement vos collègues et le responsable de la sécurité;
- si la situation s'aggrave, appelez/demandez d'appeler le 118;
- ne stoppez pas les thérapies en cours de votre propre initiative sans demander l'autorisation au médecin.

## 3

# COMMENT ÉVITER LE COUP DE CHALEUR L'EAU, REMÈDE UNIVERSE



## PRÉVENIR

En cas de fortes chaleurs, le meilleur remède est d'hydrater le plus possible l'organisme. L'eau reste notre allié principal pour éviter la DESHYDRATATION, condition qui conduit directement au coup de chaleur et au risque d'accident.



## FACTEURS FAVORISANT LA DÉSHYDRATATION

- présence de maladies telles que bronchite chronique, maladies cardiaques, diabète, gastro-entérites
- prise de médicaments pour soigner les maladies chroniques, diurétiques, antidépresseurs, coagulants
- alimentation incorrecte
- période d'acclimatation insuffisante
- vêtements lourds, ne laissant pas respirer la peau
- rythme de travail soutenu



## COMMENT RECONNAÎTRE LA DÉSHYDRATATION

Si vous avez envie d'uriner toutes les 2/3 heures et que l'urine est de couleur claire, cela signifie que vous êtes bien hydraté.

## 4

# QUELS SONT VOS DROITS - SUSPENSION DU TRAVAIL



## L'EMPLOYEUR DOIT:

- vous informer sur les effets de la chaleur
- vérifier la température et le taux d'humidité
- prévoir des aires de repos à l'ombre
- planifier les horaires et les roulements de repos
- mettre à disposition de l'eau fraîche
- éviter le travail dans des zones isolées



## SUSPENSION DU TRAVAIL POUR PHÉNOMÈNES MÉTÉOROLOGIQUES:

Les entreprises peuvent demander à l'INPS de reconnaître la CIGO : (caisse ordinaire pour compléments de gain)

- lorsque la température dépasse 35 °C
- lorsque la température, bien qu'inférieure à 35 °C, est « perçue » comme élevée (travaux particuliers, taux d'humidité élevée)

CGIL



FILLEA