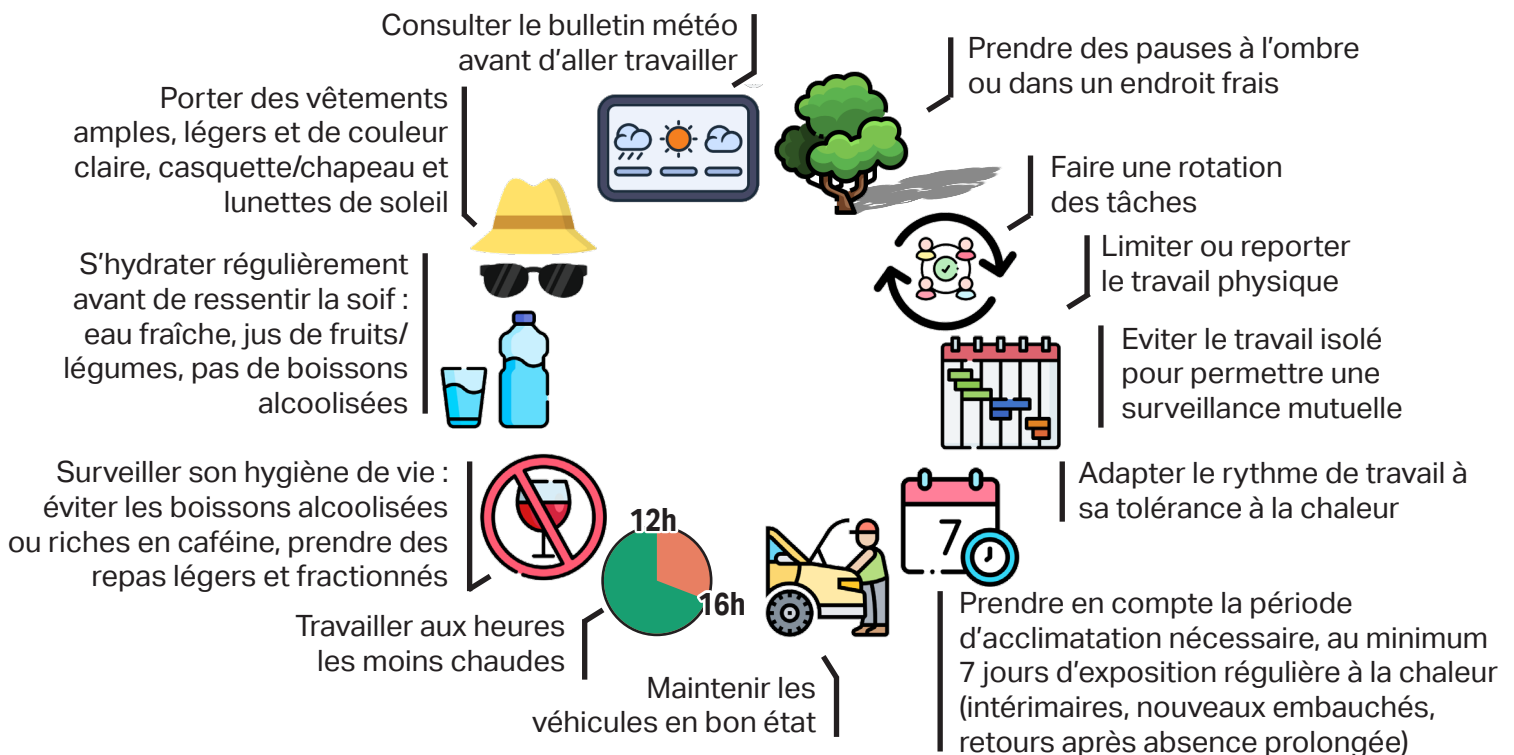


Travailler en extérieur sous forte chaleur

Au-delà de 30°C (activité sédentaire) ou 28°C (activité physique), les contraintes thermiques imposent une vigilance particulière pour la santé des travailleurs.

Adopter les bons réflexes



Connaître les signes d'alerte et les mesures de premiers secours



>> 4 niveaux de gravité

- > **Soif** (début de déshydratation)
- > **Crampes** (perte eau et sel)
- > **Épuisement** (sueur abondante, pâleur, peau froide, maux de tête, nausées, confusion, pouls faible et chute de la tension artérielle)
- > **Coup de chaleur** (température supérieure à 40°C, peau chaude et sèche, perte de conscience)

>> alerter le Sauveteur Secouriste du Travail et les secours, et se conformer aux consignes indiquées, préconisant possiblement :

- > Amener la victime dans un endroit frais et aéré
- > Desserrer ses vêtements et poser des linges propres et mouillés d'eau fraîche sur sa peau
- > Faire boire de l'eau fraîche par petites quantités
- > Surveiller son état de conscience et sa respiration
- > Lui parler pour la rassurer
- > Rappeler les secours en cas d'aggravation