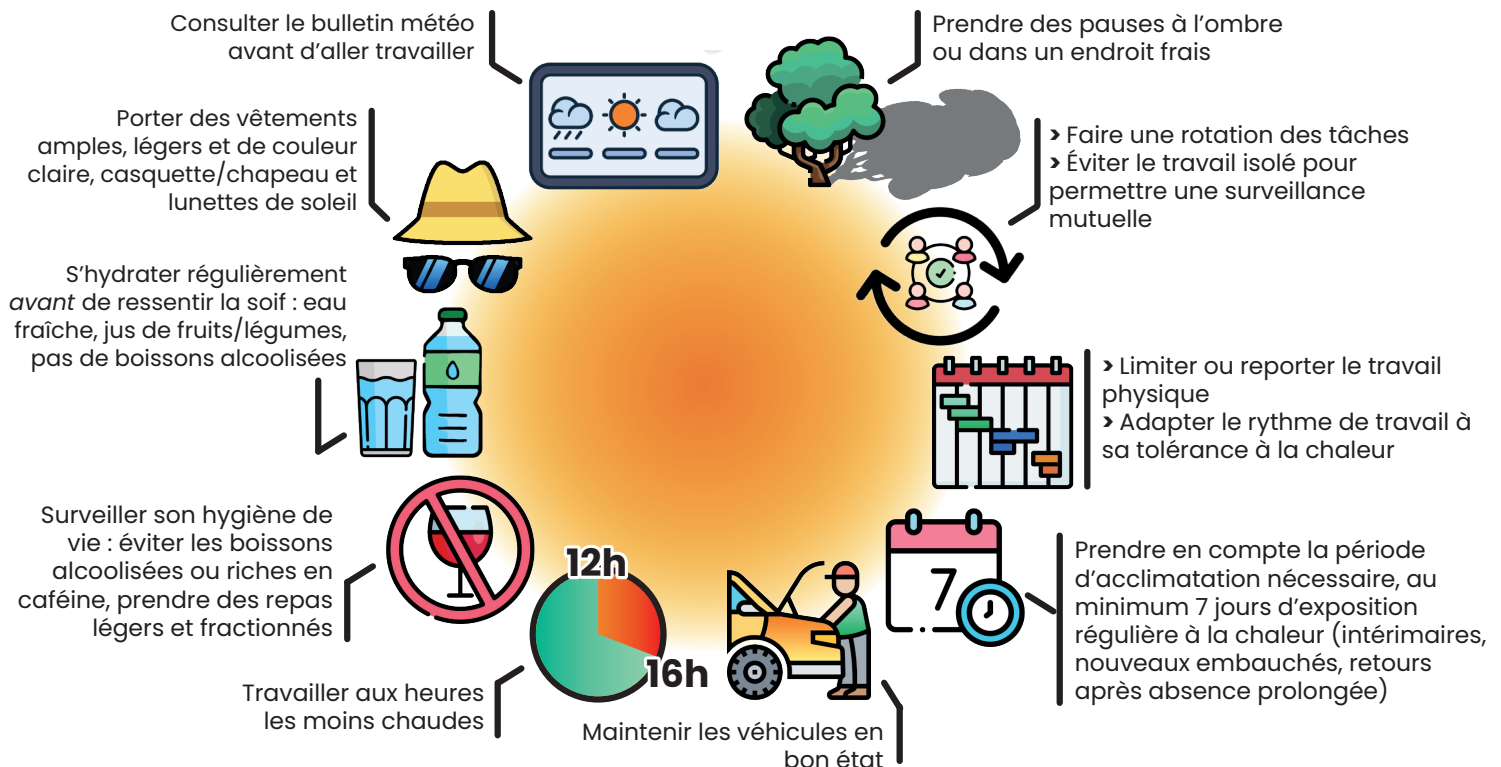


# Travail en extérieur sous forte chaleur

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)

### Alerte 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

Sources : Plan national canicule 2018 (Ministère des Solidarités et de la Santé) & L'instruction interministérielle du 22 mai 2018