

# CANICULE : ATTENTION DANGER

## MESURES PREVENTIVES EN CAS DE FORTES CHALEURS

### S'hydrater suffisamment.

- Boire le plus souvent possible, sans attendre d'avoir soif. Une quantité minimale de 1,5 litre par jour est indispensable. L'eau sodée telle que l'eau de Vichy peut être recommandée en alternance avec de l'eau plate.
- Un verre d'eau toutes les 20 minutes même si l'on ne ressent pas la soif.
- Privilégier l'apport de fruits et de légumes riches en eau.
- Alléger ses repas. Eviter les boissons alcoolisées.



### Se rafraîchir

- Pulvériser de l'eau avec un brumisateur ou appliquer des lingettes humides sur le visage, le cou, les bras...
- Utiliser des ventilateurs et pour plus d'efficacité, veiller à humidifier votre peau.
- Porter des vêtements légers, amples, de couleur claire, de préférence en fibres naturelles comme le coton.



- Eviter si possible les efforts physiques et faire des pauses fréquentes dans un endroit frais.
- Eviter les déplacements en voiture si elle ne dispose pas de climatisation.
- Fermer les fenêtres, les stores, les volets sur les façades exposées au soleil, les maintenir fermés tant que la température extérieure est supérieure à la température intérieure, et les maintenir ouverts et provoquer des courants d'air quand la température extérieure est plus basse que la température intérieure.
- Penser à éliminer toute source additionnelle de chaleur (éteindre le matériel électrique lorsqu'il n'est pas utilisé : matériel informatique, luminaires...).
- Quand cela est possible redéployer les agents présents dans des bureaux moins exposés. Le personnel étant en congé, cette disposition est plus facile à mettre en place.

## LES RISQUES POUR LA SANTÉ

### La déshydratation

- *chez l'adulte*

Soif intense, crampes douloureuses au niveau des jambes ou de l'abdomen, étourdissements...

*Pour info personnelles:*

Chez le nourrisson : le bébé est prostré, il est fatigué, a le teint grisâtre. La déshydratation peut évoluer gravement en quelques heures et peut entraîner la mort.

Chez la personne âgée : dessèchement de la bouche de la langue, de la peau, trouble de la conscience.

### Le coup de chaleur

Lorsque la température corporelle dépasse 40°6 Celsius : céphalées, étourdissements, fatigue, peau sèche et chaude, accélération du rythme cardiaque et de la respiration.



Il y a un risque de perte de connaissance et risque vital.

A la vue des ces signes, il faut immédiatement :

- appeler le SAMU (15) et le Sauveteur Secouriste du Travail,
- amener la personne dans un endroit frais et bien aéré,
- l'arroser ou placer des linges humides sur la plus grande surface corporelle (tête et nuque),
- faire boire de l'eau fraîche (si la personne est consciente).

SOYEZ VIGILANT CAR LES RISQUES SONT PLUS GRANDS EN CAS DE : .

- Maladies cardio-vasculaires,
- Maladies des voies respiratoires,
- Diabète,
- Insuffisance rénale,
- Certains médicaments : antihistaminiques, diurétiques, antidépresseurs, neuroleptiques,
- Drogues,
- Alcool,
- Grossesse,
- Obésité,
- Age,
- Manque de sommeil,
- Infection.



**L'acclimatement à la chaleur ne survient qu'au bout de 8 jours.**