

ATTENTION AU COUP DE CHALEUR

Comment le reconnaître ?

Grande faiblesse
Nausées
Frissons

Etourdissements
Maux de tête
Crampes

Si présence de signes de gravité :

Propos incohérents
Perte d'équilibre
Perte de connaissance



Mesures de prévention

- Boire (même sans soif) 1 verre d'eau régulièrement (toutes les 30 min) et au minimum 1,5 L par jour.
- Se rafraîchir avec un brumisateur d'eau ou dans un endroit frais.
- Réduire ou différer les efforts physiques intenses.
- Limiter la manutention (utiliser les aides mécaniques).
- Ne pas s'exposer au soleil.
- Porter des vêtements légers et clairs, se couvrir la tête si on travaille à l'extérieur.
- Eviter de consommer de l'alcool ou des boissons cafénées (café, thé...)
- Eviter le travail isolé.
- Arrêter toute activité si un malaise se fait sentir. Prévenir un secouriste du travail, les collègues. Consulter un médecin.

URGENCE VITALE

- Appeler les secours : 15 ou service de secours local en fonction du site ;
- Transporter la personne à l'ombre ou dans un endroit frais et aéré ;
- Desserrer les vêtements ;
- Rafraîchir avec de l'eau la surface du corps à l'aide de serviettes mouillées ;
- Si la personne est consciente, lui faire boire de l'eau fraîche par petites gorgées ;
- Si la personne est inconsciente et respire, la mettre en position latérale de sécurité en attendant les secours.

Canicule info service
0800 06 66 66

(appel gratuit depuis un poste fixe en France métropolitaine, de 9h à 19h)



Inserm