



# Note d'information



## CANICULE, FORTE CHALEUR ADOPTÉZ LES BONS RÉFLEXES

- #1 - BUVEZ RÉGULIÈREMENT DE L'EAU SANS ATTENDRE D'AVOIR SOIF
- #2 - RAFRAÎCHISSEZ-VOUS ET MOUILLEZ-VOUS LE CORPS PLUSIEURS FOIS PAR JOUR
- #3 - EVITEZ DE SORTIR AUX HEURES LES PLUS CHAUDES (11-21 HEURES EN CAS DE CANICULE)
- #4 - PRÉFÉREZ LES ACTIVITÉS SANS EFFORTS AUX HEURES LES PLUS CHAUDES
- #5 - MAINTENEZ VOTRE LOGEMENT FRAIS (FERMEZ FENÊTRES ET VOLETS LA JOURNÉE, OUVREZ-LES LE SOIR ET LA NUIT S'IL FAIT PLUS FRAIS)
- #6 - SI VOTRE LOGEMENT NE PEUT PAS RESTER FRAIS, PASSEZ PLUSIEURS HEURES PAR JOUR DANS UN LIEU FRAIS
- #7 - NE BUVEZ PAS D'ALCOOL
- #8 - MANGEZ EN QUANTITÉ SUFFISANTE DES PLATS LÉGERS ET RICHES EN EAUX (FRUITS ET LÉGUMES)
- #9 - PRENEZ RÉGULIÈREMENT DES NOUVELLES DE VOS PROCHES, SURTOUT LES PLUS FRAGILES
- #10 - PORTEZ DES VÊTEMENTS LÉGERS QUI PERMETTENT L'ÉVAPORATION DE LA SUEUR, AMPLES, ET DE COULEUR CLAIRE SI LE TRAVAIL EST À L'EXTÉRIEUR
- #11 - SIGNALEZ À VOTRE EMPLOYEUR SI VOS VÊTEMENTS ET ÉQUIPEMENTS DE PROTECTION INDIVIDUELLE SONT SOURCES D'UNE GÊNE SUPPLÉMENTAIRE
- #12 - ADAPTEZ VOTRE RYTHME DE TRAVAIL SELON VOTRE TOLÉRANCE À LA CHALEUR
- #13 - REDOUBLEZ DE PRUDENCE SI VOUS AVEZ DES ANTÉCÉDENTS MÉDICAUX ET SI VOUS PRENEZ DES MÉDICAMENTS.



## COUP DE CHALEUR LES SIGNAUX D'ALERTE



Maux de tête



Fatigue inhabituelle



Vertiges  
Malaises



Désorientation  
Propos incohérents

### LES PREMIERS GESTES DE SECOURS

Appeler les secours (en composant le 15),  
Faire cesser toute activité à la personne,  
Rafraîchir la personne, la déplacer au frais,  
Lui asperger le corps d'eau, lui donner de l'eau,  
Alerter l'employeur.